

離乳食献立表

2019.5月発行
恒久保育園
Tel. 53-2500

5月



形状はご家庭での進み具合に合わせて

- ・完了期(1歳~1歳半)の食事は普通食から食べられる食品をつかった同名メニューになります。おやつも同様ですが、食べられないもの時は別の物を出す場合があります。
- ・行事食の時は別メニューになります。
- ・咀嚼力や雑菌等の点から、離乳食中は食材すべてに火を通したものを与えます。
- ・調味料による味付けは10ヶ月からつけ始めます。(普通食より薄味です)
- ・食材調査票の牛乳に○が付くまでは調理にはミルクを代用しています。
- ・おやつについて一人の様子に合わせてますが、1歳月からを目安に開始します。

日	曜	初期(5~6ヶ月) なめらかにすりつぶした状態	中期(7~8ヶ月) 舌でつぶせる固さ	後期(9~11ヶ月)~完了期(~1歳半) 歯ぐきでつぶせる~かめる固さ
20	月	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 人参 じゃが芋のすまし汁	食パン粥 ささみと玉葱 人参 じゃが芋のすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏、人参、昆布、玉葱の煮物 もやし、人参、きゅうりのサラダ じゃが芋、人参、わかめの味噌汁
7	火	おかゆ(重湯~つぶし) 豆腐 トマト オニオンスープ	食パン粥 豆腐、おから、人参、玉葱のバーグ トマト 玉葱、人参のスープ	食パン粥 鶏ミンチ、豆腐、おから、人参、玉葱のバーグ レタス、きゅうり、トマト コーンスープ
8	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 りんご 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 そうめん、人参、りんご、玉葱 人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚 そうめん、人参、きゅうりのサラダ きのこ人参のすまし汁
9	木	おかゆ(重湯~つぶし) きゃべつ 豆腐 南瓜の汁物	おかゆ(つぶし~全粥) 納豆 ヨーグルト ささみ、きゃべつ、人参 南瓜、豆腐、玉葱の汁物	おかゆ~軟飯 納豆 ヨーグルト 鶏、きゃべつ、人参 南瓜、豆腐、玉葱の味噌汁
10	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 人参 豆腐のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚、大豆、人参のつみれ 人参 豆腐、人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚、ひじき、大豆、人参、コーンのつみれ きゅうりと人参 豆腐、わかめ、人参、えのきのすまし汁
11	土	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 人参 だし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 玉葱と人参 だし汁 オレンジ	おかゆ~軟飯 牛肉、椎茸、人参、玉葱の玉子とじ きゅうり オレンジ
13	月	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 トマト きゃべつスープ	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ、人参、玉葱 トマト 玉葱、きゃべつ、人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 ささみ、人参、玉葱、セロリ、椎茸の甘辛炒め トマトの甘酢漬け 玉葱、きゃべつ、人参、しめじの味噌汁
14	火	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 トマト ほうれん草スープ	おかゆ(つぶし~全粥) じゃが芋、玉葱、人参、青豆の煮物 千切り大根、トマトのサラダ ほうれん草、人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 じゃが芋、玉葱、人参、青豆の煮物 千切り大根、きゅうり、トマトのサラダ ほうれん草、もやし、人参の味噌汁
15	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 豆腐スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚のレモン煮 人参、ほうれん草、豆腐 だし汁 ヨーグルト	おかゆ~軟飯 白身魚のムニエル・レモンソース ひじき、人参、きゅうり、ほうれん草の白和え わかめ、えのきのすまし汁 ヨーグルト
16	木	おかゆ(重湯~つぶし) 南瓜 玉葱 白菜スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 南瓜、人参、いんげん、鶏そぼろ煮 玉葱 白菜、人参すまし汁	おかゆ~軟飯 南瓜、人参、玉葱、いんげん、鶏そぼろ煮 アスパラとしめじの卵炒め 白菜、人参、えのきの味噌汁
17	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚のパン粉がけ ほうれん草 オレンジ 人参、玉葱のスープ	おかゆ~軟飯 白身魚のパン粉がけ オレンジ ほうれん草と炒り卵の和え物 わかめ、人参、もやし、玉葱のスープ
18	土	おかゆ(重湯~つぶし) 茄子 苺 きゃべつスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 茄子、玉葱、人参の鶏そぼろ煮 きゃべつ、玉葱、人参のスープ 苺	米粥~ロールパン粥 茄子、鶏ミンチ、玉葱、人参、苺の Pasta きゃべつ、玉葱、人参のスープ 苺