

離乳食献立表

2019.6月発行
恒久保育園
Tel. 53-2500

6月



形状はご家庭での進み具合に合わせてます

- ・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
10 24	月	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 トマト 青菜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ、人参、玉葱、いんげんの煮物 トマト 青菜のすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏、芋、人参、玉葱、いんげん、ひじき煮 レタス、きゅうり、トマト 青菜ときこの味噌汁
11 25	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 人参 チンゲン菜スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚、野菜、豆腐のつみれ 人参のレモン煮 チンゲン菜、玉葱、人参のスープ	おかゆ~軟飯 魚、玉ねぎ、人参、豆腐のつみれ きゅうりとレタスのレモン和え チンゲン菜、椎茸、玉葱、人参のスープ
12 26	水	おかゆ(重湯~つぶし) ポテトスープ トマト りんご	おかゆ(つぶし~全粥) 野菜入りポテトスープ トマト オレンジ	おかゆ~軟飯 玉葱、人参、青豆入りポテトスープ トマトの甘酢和え オレンジ
13 27	木	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 じゃが芋 豆乳スープ	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ 人参ヨーグルト 野菜と豆乳のスープ	米粥~ロールパン粥 鶏のヨーグルト焼き きゅうり、人参、パスタ、レタスのサラダ 玉葱、人参、芋、コーンの豆乳スープ
14 28	金	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 じゃが芋 トマトスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 大豆ペースト 芋、人参、玉葱のトマトスープ ヨーグルト	おかゆ~軟飯 ポークビーンズ きゅうり、レタス、コーンのサラダ ヨーグルト
1 15 29	土	おかゆ(重湯~つぶし) オニオンスープ きゃべつ りんご	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ、人参、玉葱の煮物 きゃべつ りんご	おかゆ~軟飯 牛肉、きのこ、人参、玉葱の玉子とじ きゃべつときゅうりの甘酢和え グレープフルーツ
3 17	月	おかゆ(重湯~つぶし) きゃべつ 玉葱 大根のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ きゃべつと玉葱 人参と大根のすまし汁	おかゆ~軟飯 豚、もやし、きゃべつ、玉葱、ピーマンの炒め煮 レバー わかめ、人参、大根の味噌汁
4 18	火	おかゆ(重湯~つぶし) 南瓜 りんご ほうれん草のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚と南瓜 ヨーグルト りんごと人参 豆腐とほうれん草のすまし汁	おかゆ~軟飯 南瓜、コーン、魚の団子 ヨーグルト きゅうり、りんご、人参のサラダ 豆腐、椎茸、ほうれん草のすまし汁
5 19	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 トマト ほうれん草と人参 人参と豆腐のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚の味噌焼き トマト ほうれん草、人参、卵の和え物 きのこ、人参、豆腐のすまし汁
6 20	木	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 きゃべつ 玉葱のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ 人参 きゃべつ 玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏のパン粉まぶし 人参の甘煮 ピーマン、きゃべつ、きゅうりのサラダ 玉葱、しめじの味噌汁
7 21	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 人参 オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 人参とちりめん 玉葱と人参のスープ	おかゆ~軟飯 白身魚のムニエル風 もやし、ピーマン、人参のちりめん和え 卵、わかめ、玉葱、人参のスープ
8 22	土	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 キャロットスープ りんご	おかゆ(つぶし~全粥) ささみと玉葱 キャロットスープ りんごヨーグルト	米粥~ロールパン粥 豚、きのこ、玉葱、人参、ピーマン の Pasta りんごヨーグルト