

離乳食献立表

2019. 7月発行
恒久保育園
Tel. 53-2500

7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、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
8 22	月	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 きゃべつ 小松菜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) ささみと野菜の煮物 きゃべつ、人参 小松菜と豆腐のすまし汁	おかゆ~軟飯 じゃが芋、鶏、人参、椎茸、青豆の煮物 きゃべつ、人参、コーンのサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁
9 23	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚、大根、人参 ほうれん草と人参のじゃこ和え 人参のすまし汁 メロン	おかゆ~軟飯 魚、大根、人参の味噌煮 メロン ほうれん草、もやし、人参のじゃこ和え もずく、えのき、人参のすまし汁
10 24	水	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 すまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 玉葱 そうめんのすまし汁 バナナ ヨーグルト	おかゆ~軟飯 牛肉、ピーマン、玉葱の炒め煮 そうめん入りかき玉汁 バナナ ヨーグルト
11 25	木	おかゆ(重湯~つぶし) きゃべつ 人参 オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 玉葱、鶏ミンチのハンバーグ きゃべつ 人参 おくら、玉葱、人参のスープ	米粥~ロールパン粥 ひじき、玉葱、合ミンチのハンバーグ きゃべつ 人参の甘煮 おくら、玉葱、人参、えのきのスープ
12 26	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 トマト 豆腐スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 トマト 豆腐、人参、玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚、レタス、きゅうり トマトの甘酢漬け 豆腐、人参、えのき、玉葱の味噌汁
13 27	土	おかゆ(重湯~つぶし) トマト りんご オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) トマト煮込みうどん りんご 玉葱、人参のスープ	おかゆ~軟飯 レタス、きゅうり、卵のサラダうどん トマト 玉葱、人参のスープ
1 29	月	おかゆ(重湯~つぶし) トマト 人参 豆乳のスープ	食パン粥 ささみ トマト 芋、人参のヨーグルト和え 人参、玉葱、豆乳のスープ	食パン粥~食パン 鶏の甘辛煮 レタス、トマト きゅうり、芋、人参のヨーグルト和え 人参、玉葱、豆乳、コーンのスープ
2 16 30	火	おかゆ(重湯~つぶし) ズッキーニ 人参 小松菜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ、ズッキーニ、人参 おくらと人参の納豆和え 小松菜のすまし汁	おかゆ~軟飯 豚、ズッキーニ、ピーマン、人参、茄子味噌味 おくらと人参の納豆和え 小松菜と椎茸のすまし汁
3 17 31	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 玉葱 ポテトスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 オレンジヨーグルト 人参 じゃが芋、玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚 オレンジ わかめ、きゅうり、人参の酢の物 じゃが芋、玉葱の味噌汁
4 18	木	おかゆ(重湯~つぶし) 豆腐 グリーンピース 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏ミンチと野菜と豆腐の煮物 春雨 人参スープ	おかゆ~軟飯 豚、玉葱、人参、椎茸、豆腐の味噌煮 もやし、きゅうり、春雨、卵の和え物 人参、えのき、わかめのスープ
5 19	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 トマト 南瓜スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 トマト 南瓜と人参のスープ	おかゆ~軟飯 魚のトマト、きゅうり、玉葱の甘酢漬け 南瓜と小豆のいとこ煮 茄子、えのき、人参の味噌汁
6 20	土	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 人参のすまし汁 りんご	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ、玉葱、人参のビーフン 人参のすまし汁 りんご	おかゆ~軟飯 豚、玉葱、人参、ピーマン、椎茸のビーフン 人参、わかめのかき玉汁 りんご