

離乳食献立表

2019. 8月発行
恒久保育園
Tel. 53-2500

8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
5 19	月	おかゆ(重湯~つぶし) キャベツ トマト 豆腐スープ	おかゆ(つぶし~全粥) ささみカツ風 キャベツ、トマト 豆腐、人参スープ	おかゆ~軟飯 トンカツ風 キャベツ、トマト、きゅうり わかめ、豆腐、人参のスープ
6 20	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 チンゲン菜 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚と野菜のあんかけ 人参スープ ヨーグルト	おかゆ~軟飯 魚、椎茸、玉葱、人参、青菜のあんかけ きゅうり 里芋、人参、卵の汁物
7 21	水	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 人参 すまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 芋、玉葱、人参、青豆の煮物 人参 茄子のすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏、芋、玉葱、人参、青豆の煮物 コーン、きゅうり、わかめ、人参サラダ 茄子、えのきの味噌汁
8 22	木	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 人参 すまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鮭 人参 すまし汁 バナナ	おかゆ~軟飯 鮭、ピーマンのチーズ焼き きゅうり、わかめ、人参の酢の物 里芋、椎茸、人参の汁物
9 23	金	おかゆ(重湯~つぶし) 南瓜スープ りんご 小松菜	おかゆ(つぶし~全粥) 人参、玉葱、ズッキーニ、青豆入り南瓜スープ りんご 人参と小松菜のじゃこ和え	おかゆ~軟飯 豚、人参、玉葱、茄子、ズッキーニ、青豆入り南瓜スープ りんご もやし、人参、小松菜のじゃこサラダ
10 24	土	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 青菜のすまし汁 りんご	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ、玉葱、人参の煮物 じゃが芋と青菜のすまし汁 りんご	おかゆ~軟飯 豚、玉葱、人参の煮物 じゃが芋と青菜の味噌汁 オレンジ
26	月	おかゆ(重湯~つぶし) 南瓜 人参 すまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 南瓜、人参、玉葱、いんげんの煮物 春雨と人参の和え物 すまし汁	おかゆ~軟飯 ミンチ、南瓜、玉葱、人参、いんげん味噌煮 春雨、きゅうり、人参、卵の和え物 わかめときのこのすまし汁
13 27	火	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) ささみ ヨーグルト 玉葱、人参、芋、大豆ペースト入りトマトスープ	米粥~ロールパン粥 チキンのヨーグルト焼き レタス 玉葱、人参、芋、パスタ、大豆のトマトスープ
14 28	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 きゃべつ ほうれん草スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚とパン粉 トマト きゃべつと人参 豆腐、人参、ほうれん草スープ	おかゆ~軟飯 魚の海苔とパン粉まぶし トマト きゃべつと人参の和え物 豆腐、人参、ほうれん草、コーンのスープ
1 15 29	木	おかゆ(重湯~つぶし) 南瓜 りんご 豆腐のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) きゃべつ、玉葱、人参のあんとし りんご 豆腐と南瓜の汁物	おかゆ~軟飯 豚、きゃべつ、玉葱、人参、椎茸あんとし きゅうりのレモン和え 豆腐と南瓜の味噌汁
2 16 30	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 豆腐 玉葱のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鮭 豆腐と人参 おくら、玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 鮭 レタス 豆腐、豚、人参、もやし、卵の炒め物 おくら、玉葱、茸、わかめの味噌汁
3 17 31	土	おかゆ(重湯~つぶし) トマト 人参 きゃべつスープ	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ トマト きゃべつ、人参、玉葱のスープ	ささみ、中華麺、卵、もやし、きゅうり、トマト きゃべつ、人参、玉葱のスープ