

# 離乳食献立表



2018年 6月

大谷園林保育園

日付	時間帯	離乳食9~11ヶ月	離乳食7~8ヶ月	離乳食開始期5~6ヶ月	離乳食移行期
6月1日 6月15日 6月29日 (金)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 豚肉と野菜の煮物 (たまねぎ・キャベツ) スティック野菜: にんじん にんじんスープ	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくす煮 (たまねぎ・キャベツ・にんじん) にんじんスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のくす煮 (たまねぎ・キャベツ・にんじん) にんじんスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: たまねぎ 野菜マッシュ: にんじん
6月2日 6月23日 (土)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (たまねぎ・キャベツ・にんじん) スティック野菜: キャベツ みそ汁(かぼちゃ)	全粥(7倍粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (たまねぎ・キャベツ・にんじん) かぼちゃスープ	つぶし粥(10倍粥) 凍豆腐と野菜のすりつぶし煮 (たまねぎ・キャベツ・にんじん) かぼちゃスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: かぼちゃ 野菜マッシュ: キャベツ
6月4日 6月18日 (月)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 豚肉と野菜の煮物 (たまねぎ・にんじん・なす) スティック野菜: じゃがいも みそ汁(鮭)	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくす煮 (じゃがいも・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のくす煮 (じゃがいも・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: じゃがいも 野菜マッシュ: にんじん
6月5日 6月19日 (火)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (さつまいも・にんじん) スティック野菜: にんじん みそ汁(さつまいも)	全粥(7倍粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (さつまいも・にんじん) さつまいもスープ	つぶし粥(10倍粥) 凍豆腐と野菜のすりつぶし煮 (さつまいも・にんじん) さつまいもスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: さつまいも 野菜マッシュ: にんじん
6月6日 6月20日 (水)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 野菜のミルク煮 (じゃがいも・にんじん) スティック野菜: きゅうり たまねぎスープ	全粥(7倍粥) 野菜のミルク煮 (じゃがいも・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のミルク煮 (じゃがいも・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: じゃがいも 野菜マッシュ: にんじん
6月7日 6月21日 (木)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 煮魚(白身魚) 野菜のくす煮 (キャベツ・にんじん) スティック野菜: キャベツ にんじんスープ	全粥(7倍粥) 白身魚のくす煮 野菜のくす煮 (キャベツ・にんじん) にんじんスープ	つぶし粥(10倍粥) 白身魚のくす煮 野菜のくす煮 (キャベツ・にんじん) にんじんスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: キャベツ 野菜マッシュ: にんじん
6月8日 6月22日 (金)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 豚肉と野菜のくす煮 (たまねぎ・にんじん) 卵黄ペースト スティック野菜: にんじん たまねぎスープ	全粥(7倍粥) しらすと野菜のくす煮 (たまねぎ・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のくす煮 (たまねぎ・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: たまねぎ 野菜マッシュ: にんじん
6月9日 6月25日 (土)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥から堅がゆ) レバーペースト 野菜煮 (さつまいも・たまねぎ) スティック野菜・アスパラガス みそ汁(キャベツ)	全がゆ(7倍粥) 豆腐と野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ) キャベツのスープ	つぶしがゆ(10倍粥) 豆腐と野菜のすりつぶし煮 (さつまいも・たまねぎ) キャベツのスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: たまねぎ 野菜マッシュ: さつまいも
6月11日 6月25日 (月)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) ささみと野菜のくす煮 (たまねぎ・にんじん) スティック野菜: たまねぎ ほうれん草スープ	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくす煮 (たまねぎ・にんじん) ほうれん草スープ	つぶしがゆ(10倍粥) ミルクと野菜のすりつぶし煮 (さつまいも・たまねぎ) ほうれん草スープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: たまねぎ 野菜マッシュ: ほうれん草
6月12日 6月26日 (火)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 豆腐と野菜の煮物 (はくさい・たまねぎ・にんじん) スティック野菜: はくさい にんじんスープ	全粥(7倍粥) 豆腐と野菜の煮物 (はくさい・たまねぎ・にんじん) にんじんスープ	つぶしがゆ(10倍粥) 豆腐と野菜のすりつぶし煮 (はくさい・たまねぎ・にんじん) にんじんスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: はくさい 野菜マッシュ: にんじん
6月13日 6月27日 (水)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 煮魚(白身魚) 野菜の煮物 (じゃがいも・たまねぎ・にんじん) スティック野菜: じゃがいも たまねぎスープ	全粥(7倍粥) 白身魚のくす煮 野菜のくす煮 (じゃがいも・たまねぎ・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 白身魚のくす煮 野菜のくす煮 (じゃがいも・たまねぎ・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: じゃがいも 野菜マッシュ: にんじん
6月14日 6月28日 (木)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 豆腐と野菜のケチャップ煮 (ほうれん草・かぼちゃ) スティック野菜: パプリカ キャベツスープ	全粥(7倍粥) 豆腐と野菜の煮物 (ほうれん草・かぼちゃ) キャベツスープ	つぶしがゆ(10倍粥) 豆腐と野菜のすりつぶし煮 (ほうれん草・かぼちゃ) キャベツスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: かぼちゃ 野菜マッシュ: キャベツ
6月16日 6月30日 (土)	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん) 豚肉と野菜の煮物 (キャベツ・たまねぎ) スティック野菜: キャベツ	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん) 凍豆腐と野菜の煮物 (キャベツ・たまねぎ)	すりつぶし煮込みうどん (たまねぎ・にんじん) 凍豆腐と野菜のすりつぶし煮 (キャベツ・たまねぎ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: たまねぎ 野菜マッシュ: キャベツ
	午後おやつ	バナナ・ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

★献立の材料は天候などにより、やむを得ず変更することがありますのでご了承ください  
 ★【食材一覧表】を見て、もしまだ食べていないものがあればお知らせください。  
 ★7~8ヶ月頃(中期)までのだしは昆布でとります。



★5.6か月頃の離乳食について

なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子を見ながら進めます。  
 作る際の量は記載してある材料で、野菜は合計20g程度・豆腐25g・(凍豆腐3g)又は白身魚10g程度・粉ミルク7g・うどん30gなどを使用していきます。不明な点はお尋ねください。

