

離乳食 献立 表

2018年 5月



大谷園林保育園

日付	時間帯	離乳食9~11か月	離乳食7~8か月	離乳食開始期5~6か月	離乳食移行期
28 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) 豆腐と野菜の煮物(人参・玉ネギ) スティック野菜:さやうり みそ汁(玉ネギ)	全粥(7倍粥) 豆腐と野菜の煮物(人参・玉ネギ) 玉ネギスーフ	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と野菜のすりつぶし煮(人参・玉ネギ) 玉ネギスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:人参 :玉ネギ
2 15 29	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) 煮物(人参・玉ネギ・かぼちゃ) スティック野菜:人参 みそ汁(かぼちゃ)	全粥(7倍粥) 白身魚のくず煮 煮物(人参・玉ネギ・かぼちゃ) かぼちゃスーフ	つぶし粥(10倍粥) 白身魚のくず煮 野菜のすりつぶし煮(人参・玉ネギ・かぼちゃ) かぼちゃスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:かぼちゃ :玉ネギ
16 30	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(はくさい・玉ネギ) スティック野菜:はくさい 人参スーフ	全粥(7倍粥) 豆腐と野菜の煮物(はくさい・玉ネギ) 人参スーフ	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と野菜のすりつぶし煮(はくさい・玉ネギ) 人参スーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:はくさい :人参
17 31	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) レバーペースト 煮物(タンゲン菜・じゃがいも) スティック野菜:人参 みそ汁(じゃがいも)	全粥(7倍粥) ささみと野菜の煮物(タンゲン菜・人参・じゃがいも) じゃがいもスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のすりつぶし煮(タンゲン菜・人参・じゃがいも) じゃがいもスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:じゃがいも :タンゲン菜
18 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) 鶏ミンチと野菜煮(ほうれん草・人参) スティック野菜:大根 キャバツスーフ	全粥(7倍粥) 凍豆腐と野菜のくず煮(ほうれん草・大根・人参) キャバツスーフ	つぶし粥(10倍粥) 凍豆腐と野菜のくず煮(ほうれん草・大根・人参) キャバツスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:ほうれん草 :大根
19 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) 煮込うどん(ほうれん草) ささみと野菜の煮物(じゃがいも・人参) スティック野菜:じゃがいも	全粥(7倍粥) 煮込うどん(ほうれん草) ささみと野菜の煮物(じゃがいも・人参)	つぶし粥(10倍粥) うどんと野菜のすりつぶし煮(ほうれん草・じゃがいも)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:じゃがいも :人参
7 21	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) ささみと野菜のくず煮(タンゲン菜・人参) スティック野菜:キャバツ みそ汁(ふ・玉ネギ)	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくず煮(タンゲン菜・人参) キャバツスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のくず煮(タンゲン菜・人参・キャバツ) キャバツスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:キャバツ :人参
8 22	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) ささみと野菜の煮物(人参・じゃがいも) スティック野菜:じゃがいも 玉ネギスーフ	全粥(7倍粥) ささみと野菜の煮物(人参・じゃがいも) 玉ネギスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のすりつぶし煮(人参・じゃがいも) 玉ネギスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:人参 :じゃがいも
9 23	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) 納豆と野菜の煮物(人参・玉ネギ・たけのこ) スティック野菜:人参 みそ汁(キャバツ)	全粥(7倍粥) 納豆と野菜の煮物(人参・玉ネギ・たけのこ) キャバツスーフ	つぶし粥(10倍粥) 凍豆腐と野菜の煮物(人参・玉ネギ) キャバツスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:人参 :玉ネギ
10 24	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・人参) スティック野菜:じゃがいも みそ汁(さつまいも)	全粥(7倍粥) 白身魚のくず煮 野菜の煮物(じゃがいも・人参) さつまいもスーフ	つぶし粥(10倍粥) 白身魚のくず煮 野菜のすりつぶし煮(じゃがいも・人参) さつまいもスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:さつまいも :人参
11 25	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) しらと野菜の煮物(玉ネギ・じゃがいも) スティック野菜:人参 人参スーフ	全粥(7倍粥) しらと野菜の煮物(玉ネギ・じゃがいも) 人参スーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のすりつぶし煮(玉ネギ・じゃがいも) 人参スーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:じゃがいも :玉ネギ
12 26	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(玉ネギ・人参・じゃがいも) スティック野菜:はくさい はくさいスーフ	全粥(7倍粥) 野菜のミルク煮(玉ネギ・人参・じゃがいも) はくさいスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜のミルク煮(玉ネギ・人参・じゃがいも) はくさいスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:はくさい :じゃがいも
1 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) 豆腐煮 野菜の煮物(さつまいも・人参) スティック野菜(人参) さつまいもスーフ	全粥(7倍粥) 豆腐煮 野菜の煮物(さつまいも・人参) さつまいもスーフ	つぶし粥(10倍粥) 豆腐のくず煮 野菜のくず煮(さつまいも・人参) さつまいもスーフ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:さつまいも :人参

★7.8か月頃(中期)までのだしは昆布でとります。

★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。

★5月から、京都市はくくみ局の指導により離乳食の午前おやつ
フルーツが無くなります。

★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・調整粉乳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。

