

離乳食献立表



2018年07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
7月2日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月30日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 豆腐と野菜の煮物 (にんじん・たまねぎ) スティック野菜: ちんげん菜 ちんげん菜のスープ	全粥(7倍粥) 豆腐と野菜の煮物 (にんじん・たまねぎ) ちんげん菜のスープ	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と野菜のすりつぶし煮 (にんじん・たまねぎ) ちんげん菜のスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: チンゲン菜の葉 野菜マッシュ: にんじん
(月)	午後おやつ	ミルク ふかし芋	ミルク	ミルク	ミルク
7月3日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月17日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 白身魚と野菜のケチャップ煮 (きゅうり・にんじん・たまねぎ) スティック野菜: きゅうり レタススープ	全粥(7倍粥) 白身魚と野菜のくず煮 (きゅうり・にんじん・たまねぎ) レタススープ	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と野菜のすりつぶし煮 (にんじん・たまねぎ) レタススープ	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
(火)	午後おやつ	ミルク ミルクパン粥	ミルク	ミルク	ミルク
7月4日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月18日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 豚ミンチと野菜の煮物 (にんじん・たまねぎ) スティック野菜: にんじん オクラスープ	全粥(7倍粥) 豆腐と野菜のくず煮 (にんじん・たまねぎ) オクラスープ	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と野菜のすりつぶし煮 (にんじん・たまねぎ) 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
(水)	午後おやつ	ミルク おじや(豆腐・にんじん)	ミルク	ミルク	ミルク
7月5日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月19日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) ささみと野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ) スティック野菜: たまねぎ にんじんスープ	全粥(7倍粥) ささみと野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ) にんじんスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のミルク煮 (かぼちゃ・たまねぎ) 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: かぼちゃ
(木)	午後おやつ	ミルク おじや(きなこ・たまねぎ)	ミルク	ミルク	ミルク
7月6日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月20日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 納豆と野菜の煮物 (にんじん・たまねぎ) スティック野菜: にんじん みそ汁(いんげん・わかめ)	全粥(7倍粥) 納豆と野菜の煮物 (にんじん・たまねぎ) いんげんスープ	つぶし粥(10倍粥) 凍豆腐と野菜のすりつぶし煮 (にんじん・たまねぎ) かぼちゃスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: にんじん 野菜マッシュ: かぼちゃ
(金)	午後おやつ	ミルク かぼちゃ煮	ミルク	ミルク	ミルク
7月7日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月21日	屋食	煮込みそうめん(ほうれん草) スティック野菜: パナナ 卵黄ペースト 野菜のミルク煮 (ほうれん草・にんじん)	煮込みそうめん(ほうれん草) 野菜のミルクくず煮 (ほうれん草・にんじん)	すりつぶし煮込みそうめん(ほうれん草) すりつぶし野菜のミルク煮 (ほうれん草・にんじん)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: にんじん 野菜マッシュ: ほうれん草の葉
(土)	午後おやつ	ミルク パン粥(にんじんロールパン)	ミルク	ミルク	ミルク
7月9日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月23日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 豚肉と野菜の煮物 (なす・オクラ) スティック野菜: たまねぎ かぼちゃスープ	全粥(7倍粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (なす・オクラ・たまねぎ) 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 (かぼちゃ・たまねぎ) 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: たまねぎ
(月)	午後おやつ	ミルク きなこパン粥	ミルク	ミルク	ミルク
7月10日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月24日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) ささみと野菜のケチャップ煮 (チンゲン菜・じゃがいも) スティック野菜: きゅうり キャベツスープ	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくず煮 (チンゲン菜・じゃがいも) キャベツスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のミルクくず煮 (チンゲン菜・じゃがいも) キャベツスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: じゃがいも 野菜マッシュ: チンゲン菜の葉
(火)	午後おやつ	ミルク おじや(きなこ・きゃべつ)	ミルク	ミルク	ミルク
7月11日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月25日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 豆腐と野菜の煮物 (いんげん・にんじん・たまねぎ) スティック野菜: にんじん すまし汁(じゃがいも)	全粥(7倍粥) 豆腐と野菜の煮物 (いんげん・にんじん・たまねぎ) すまし汁(じゃがいも)	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と野菜のくず煮 (にんじん・たまねぎ) すまし汁(じゃがいも)	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
(水)	午後おやつ	ミルク パンケーキ(ミルク)	ミルク	ミルク	ミルク
7月12日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月26日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 鶏ミンチと野菜の煮物 (にんじん・ほうれん草) スティック野菜: だいこん わかめスープ(きゃべつ)	全粥(7倍粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (きゃべつ・ほうれん草・にんじん) だいこんスープ	つぶし粥(10倍粥) 凍豆腐と野菜のすりつぶし煮 (きゃべつ・ほうれん草・にんじん) だいこんスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: だいこん 野菜マッシュ: ほうれん草の葉
(木)	午後おやつ	ミルク バナナ・ヨーグルト	ミルク	ミルク	ミルク
7月13日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月27日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 白身魚と野菜の煮物 (にんじん・パプリカ・じゃがいも) スティック野菜: たまねぎ みそ汁(麩)	全粥(7倍粥) 白身魚と野菜の煮物 (にんじん・パプリカ・じゃがいも) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と野菜のすりつぶし煮 (にんじん・じゃがいも) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: にんじん 野菜マッシュ: たまねぎ
(金)	午後おやつ	ミルク すいか煮	ミルク	ミルク	ミルク
7月14日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月28日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) ささみと野菜の煮物 (にんじん・キャベツ) スティック野菜: パナナ すまし汁(なす・たまねぎ)	全粥(7倍粥) ささみと野菜の煮物 (にんじん・なす・キャベツ) すまし汁(たまねぎ)	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のミルク煮 (にんじん・たまねぎ) キャベツスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: にんじん 野菜マッシュ: キャベツ
(土)	午後おやつ	ミルク おじや(にんじん・たまねぎ)	ミルク	ミルク	ミルク
7月21日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
7月29日	屋食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 野菜のミルク煮 (にんじん・とうがん・はくさい) スティック野菜: はくさい じゃがいもスープ	全粥(7倍粥) 野菜のミルク煮 (にんじん・とうがん・はくさい) じゃがいもスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のミルク煮 (にんじん・はくさい) じゃがいもスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: はくさい 野菜マッシュ: じゃがいも
(土)	午後おやつ	ミルク おじや(こまつな・にんじん)	ミルク	ミルク	ミルク

★7.8ヶ月頃(中期)までの出汁は昆布でとります。

★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、まだ食べたことがない食材がありましたらお知らせください。

★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。