

離乳食献立表



2018年10月 大谷園林保育園

日付	時間帯	離乳食9～11ヶ月(後期食)	離乳食7～8ヶ月(中期食)	離乳食開始期	離乳食移行期
10月1日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月15日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
10月29日		ささみと野菜の煮物 (ブロッコリー・たまねぎ) スティック野菜：だいこん ミルクスープ(じゃがいも)	ささみと野菜のくす煮 (ブロッコリー・だいこん) ミルクスープ(じゃがいも)	すりつぶし野菜のくす煮 (ブロッコリー・だいこん) ミルクスープ(じゃがいも)	野菜マッシュ：じゃがいも 野菜マッシュ：にんじん
(月)	午後おやつ	ベビーせんべい ヨーグルト(無糖)	ミルク	ミルク	ミルク
10月2日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月16日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
10月30日		豆腐と野菜の煮物 (とまと・こまつな・たまねぎ) スティック野菜：じゃがいも みそ汁(さつまいも)	豆腐と野菜の煮物 (とまと・じゃがいも) さつまいもスープ	豆腐と野菜のすりつぶし煮 (にんじん・じゃがいも) さつまいもスープ	野菜マッシュ：さつまいも 野菜マッシュ：たまねぎ
(火)	午後おやつ	ミルク 2日梨の水煮16日煮りんご30日柿煮	ミルク	ミルク	ミルク
10月3日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月17日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
10月31日		凍豆腐と野菜の煮物 (にんじん・たまねぎ) スティック野菜：かぼちゃ たまねぎスープ	凍豆腐と野菜の煮物 (かぼちゃ・にんじん) たまねぎスープ	凍豆腐とすりつぶし野菜の煮物 (かぼちゃ・にんじん) たまねぎスープ	野菜マッシュ：かぼちゃ 野菜マッシュ：にんじん
(水)	午後おやつ	ミルク 煮りんご	ミルク	ミルク	ミルク
10月4日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月18日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		鶏ミンチと野菜のミルク煮 (にんじん・だいこん) スティック野菜：はくさい すまし汁(はくさい)	ささみと野菜のミルク煮 (にんじん・だいこん) はくさいスープ	すりつぶし野菜のミルク煮 (にんじん・だいこん) はくさいスープ	野菜マッシュ：だいこん 野菜マッシュ：はくさい
(木)	午後おやつ	ミルク マカロニきな粉	ミルク		ミルク
10月5日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月19日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		凍豆腐と野菜煮 (にんじん・さつまいも) スティック野菜：さつまいも みそ汁(いんげん)	凍豆腐と野菜煮 (にんじん・さつまいも) いんげんスープ	凍豆腐とすりつぶし野菜煮物 (にんじん・さつまいも) にんじんスープ	野菜マッシュ：さつまいも 野菜マッシュ：にんじん
(金)	午後おやつ	ミルク きなこおじや	ミルク		ミルク
10月9日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月23日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		白身魚と野菜煮 (にんじん・ほうれんそう) スティック野菜：たまねぎ みそ汁(たまねぎ)	白身魚と野菜のくす煮 (にんじん・ほうれんそう) たまねぎスープ	白身魚とすりつぶし野菜のくす煮 (にんじん・ほうれんそう) たまねぎスープ	野菜マッシュ：ほうれんそう 野菜マッシュ：にんじん
(火)	午後おやつ	ミルク おじや(豚肉・きゃべつ)	ミルク	ミルク	ミルク
10月10日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月24日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		豚ミンチと野菜のミルク煮 (きゃべつ・たまねぎ) スティック野菜：さつまいも きゃべつスープ	ささみと野菜のミルク煮 (きゃべつ・たまねぎ) さつまいもスープ	すりつぶし野菜のミルク煮 (きゃべつ・たまねぎ) さつまいもスープ	野菜マッシュ：さつまいも 野菜マッシュ：きゃべつ
(水)	午後おやつ	ミルク ミルクパン粥(粉ミルク)	ミルク	ミルク	ミルク
10月11日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月25日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		しらす干しと野菜の煮物 (にんじん・きゅうり・たまねぎ) スティック野菜：はくさい はくさいスープ	しらす干しと野菜のくす煮 (にんじん・きゅうり・たまねぎ) はくさいスープ	すりつぶし野菜のくす煮 (にんじん・たまねぎ) はくさいスープ	野菜マッシュ：はくさい 野菜マッシュ：にんじん
(木)	午後おやつ	ミルク おじや(豚肉・たまねぎ)	ミルク	ミルク	ミルク
10月12日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月26日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		ささみと野菜のみそ煮 (こまつな・にんじん) スティック野菜：さつまいも そうめん汁(こまつな)	ささみと野菜のくす煮 (さつまいも・にんじん) そうめん汁(こまつな)	すりつぶし野菜のくす煮 (さつまいも・にんじん) こまつなスープ	野菜マッシュ：さつまいも 野菜マッシュ：にんじん
(金)	午後おやつ	ミルク おやき(さつまいも・片栗粉)	ミルク	ミルク	ミルク
10月13日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10月27日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		豚肉と野菜の煮物 (だいこん・にんじん) スティック野菜：じゃがいも みそ汁(わかめ)	凍豆腐と野菜の煮物 (だいこん・にんじん) じゃがいもスープ	凍豆腐とすりつぶし野菜の煮物 (だいこん・にんじん) じゃがいもスープ	野菜マッシュ：じゃがいも 野菜マッシュ：だいこん
(土)	午後おやつ	ミルク おじや(だいこん・わかめ)	ミルク	ミルク	ミルク
10月20日	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)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		牛肉と野菜煮 (にんじん・ほうれんそう) スティック野菜：たまねぎ ほうれんそうスープ	凍豆腐と野菜煮 (にんじん・ほうれんそう) ほうれんそうスープ	凍豆腐と野菜煮 (にんじん・ほうれんそう) ほうれんそうスープ	野菜マッシュ：ほうれんそう 野菜マッシュ：にんじん
(土)	午後おやつ	ミルク おじや(たまねぎ・ミルク)	ミルク	ミルク	ミルク
10月22日	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)	全粥(7倍粥)	つぶし粥(10倍粥)	つぶし粥(10倍粥)
		豚肉と野菜の煮物 (はくさい・にんじん) スティック野菜：いんげん みそ汁(麴)	豆腐と野菜の煮物 (はくさい・にんじん) はくさいスープ	豆腐と野菜の煮物 (はくさい・にんじん) はくさいスープ	野菜マッシュ：はくさい 野菜マッシュ：にんじん
(月)	午後おやつ	ミルク 豆腐の昆布だし煮	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みながら進めます。
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。

