

離乳食献立表



2019年01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
1月4日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月18日	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:たまねぎ さつまいものみそ汁	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) 凍豆腐とすりつぶし野菜の煮物 (さつまいも・にんじん) さつまいもスープ	つぶし粥(10倍粥) 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 おじや(きな粉)	ミルク	ミルク	ミルク
1月5日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月19日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) ささみと野菜のくず煮 (ほうれんそう・にんじん) スティック野菜:ブロッコリー ブロッコリーのスープ	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくず煮 (ほうれんそう・にんじん) ブロッコリーのスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のくず煮 (ほうれんそう・にんじん) ブロッコリーのスープ	つぶし粥(10倍粥) 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(鶏肉・ほうれんそう)	ミルク	ミルク	ミルク
1月7日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月21日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 鶏肉と野菜のケチャップ煮 (じゃがいも・きんときにんじん) スティック野菜:だいこん だいこんのみそ汁	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくず煮 (じゃがいも・きんときにんじん) だいこんのスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のくず煮 (じゃがいも・きんときにんじん) だいこんのスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:じゃがいも 野菜マッシュ:だいこん
(月)	午後おやつ	ミルク 7日七草粥 21日パン粥(きな粉)	ミルク	ミルク	ミルク
1月8日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月22日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) なすと豚肉の煮物 (なす・たまねぎ) スティック野菜:きゃべつ きゃべつのみそ汁	全粥(7倍粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (なす・たまねぎ) きゃべつスープ	つぶし粥(10倍粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (なす・たまねぎ) きゃべつスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:たまねぎ 野菜マッシュ:きゃべつ
(火)	午後おやつ	ミルク 蒸しパン(ケーキMIX・粉ミルク)	ミルク	ミルク	ミルク
1月9日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月23日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 豆腐と野菜のあんかけ (たまねぎ・にんじん) スティック野菜:きゃべつ こまつなのみそ汁	全粥(7倍粥) 豆腐と野菜のあんかけ (たまねぎ・にんじん) こまつなスープ	つぶし粥(10倍粥) 豆腐とすりつぶし野菜のあんかけ (たまねぎ・にんじん) こまつなスープ	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 ヨーグルト(無糖)・ベビーせんべい	ミルク	ミルク	ミルク
1月10日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月24日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 白身魚と野菜のトマト煮 (たまねぎ・こまつな) スティック野菜:たまねぎ レタススープ	全粥(7倍粥) 白身魚と野菜の煮物 (たまねぎ・こまつな) レタススープ	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と野菜の煮物 (たまねぎ・こまつな) レタススープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:れたす 野菜マッシュ:こまつな
(木)	午後おやつ	ミルク ふかしいも	ミルク	ミルク	ミルク
1月11日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月25日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 鶏ミンチと野菜のくず煮 (ほうれんそう・にんじん) スティック野菜:ほうれんそう かぶスープ	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくず煮 (ほうれんそう・にんじん) かぶスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のミルク煮 (ほうれんそう・にんじん) かぶスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:かぶ 野菜マッシュ:ほうれんそう
(金)	午後おやつ	ミルク いよかんの水煮	ミルク	ミルク	ミルク
1月12日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月26日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 豚肉と野菜の煮物 (だいこん・にんじん) スティック野菜:だいこん たまねぎスープ	全粥(7倍粥) 野菜のミルク煮 (だいこん・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のミルク煮 (だいこん・にんじん) たまねぎスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:だいこん 野菜マッシュ:にんじん
(土)	午後おやつ	ミルク おじや(にんじん)	ミルク	ミルク	ミルク
1月28日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月28日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 鶏ミンチと野菜のくず煮 (かぼちゃ・たまねぎ) スティック野菜:かぼちゃ 麩とわかめのスープ	全粥(7倍粥) 凍豆腐と野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ) きゃべつスープ	つぶし粥(10倍粥) 凍豆腐とすりつぶし野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ) きゃべつスープ	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 おじや(きゃべつ)	ミルク	ミルク	ミルク
1月15日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月29日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) ささみと野菜の煮物 (じゃがいも・たまねぎ) スティック野菜:きゅうり かぼちゃスープ	全粥(7倍粥) ささみと野菜の煮物 (じゃがいも・たまねぎ) かぼちゃスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜の煮物 (じゃがいも・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:じゃがいも
(火)	午後おやつ	ミルク マカロニきな粉	ミルク	ミルク	ミルク
1月16日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月30日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 牛肉と野菜の煮物 (びーまん・きゅうり) スティック野菜:きゃべつ わかめスープ	全粥(7倍粥) ささみと野菜のくず煮 (きゅうり・にんじん) きゃべつスープ	つぶし粥(10倍粥) すりつぶし野菜のくず煮 (きゃべつ・にんじん) きゃべつスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:きゃべつ 野菜マッシュ:にんじん
(水)	午後おやつ	ミルク クッキー(小麦粉・片栗粉・水)	ミルク	ミルク	ミルク
1月17日	午前おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
1月31日	昼食	全粥～軟飯(5倍粥～堅粥) 白身魚と野菜の煮物 (だいこん・にんじん) スティック野菜:じゃがいも じゃがいものすまし汁	全粥(7倍粥) 白身魚と野菜の煮物 (だいこん・にんじん) じゃがいものスープ	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と野菜の煮物 (だいこん・にんじん) じゃがいものスープ	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ:だいこん 野菜マッシュ:じゃがいも
(木)	午後おやつ	ミルク パン粥(じゃこ・ミルク)	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

