

献立表



2019年6月

大谷園林保育園

日付	時間帯	離乳食12~18ヶ月(完了期)	離乳食9~11ヶ月(後期)	離乳食7~8ヶ月(中期)	離乳食5~6ヶ月(前期)
1日 15日 29日 (土)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	焼きうどん すまし汁(えのき・たまねぎ) バナナ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・きゃべつ 凍り豆腐の昆布煮 すまし汁(たまねぎ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・きゃべつ 凍り豆腐の昆布煮 すまし汁(たまねぎ)	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
3日 17日 (月)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 鶏の照り焼き チンゲン菜のおひたし みそ汁(油あげ・きゃべつ)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・きゃべつ・ちんげんさい ささみのあんかけ みそ汁(きゃべつ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・きゃべつ・ちんげんさい ささみのあんかけ すまし汁	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: きゃべつ 野菜マッシュ: ちんげんさい
4日 18日 (火)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	ロールパン 鮭の塩焼き ひじきサラダ じゃがいものスープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 こまつな・はくさい・じゃがいも 煮魚 すまし汁(わかめ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 こまつな・はくさい・じゃがいも 煮魚 すまし汁(わかめ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: じゃがいも 野菜マッシュ: こまつな
5日 19日 (水)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 筑前煮(こんにゃく抜き) はくさいのごま和え 豆腐のみそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 はくさい・たまねぎ・にんじん ささみのあんかけ みそ汁(豆腐)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 はくさい・たまねぎ・にんじん ささみのあんかけ すまし汁(豆腐)	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日 20日 (木)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 やさい炒め 煮魚 すまし汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・きゃべつ・たまねぎ 煮魚 すまし汁(たまねぎ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 はくさい・たまねぎ・にんじん 煮魚 すまし汁(たまねぎ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: きゃべつ 野菜マッシュ: たまねぎ
7日 21日 (金)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 豚肉の生姜焼き もやしとピーマンのごま酢あえ さつまいものみそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・きゃべつ・さつまいも 豚肉のあんかけ みそ汁(たまねぎ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・きゃべつ・たまねぎ ささみのあんかけ すまし汁(たまねぎ)	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
8日 (土)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ じゃがいもみそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 ブロッコリー・じゃがいも・にんじん ささみのあんかけ みそ汁(たまねぎ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 ブロッコリー・じゃがいも・にんじん ささみのあんかけ すまし汁(たまねぎ)	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
22日 (土)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 かぼちゃと肉の炒め物 じゃがいもみそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 かぼちゃ・たまねぎ・じゃがいも ささみのあんかけ みそ汁(たまねぎ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 かぼちゃ・たまねぎ・じゃがいも ささみのあんかけ すまし汁(たまねぎ)	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
10日 24日 (月)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 肉じゃが煮 小松菜のおひたし みそ汁(はくさい・たまねぎ)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・こまつな・じゃがいも 牛肉のあんかけ みそ汁(たまねぎ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・こまつな・じゃがいも ささみのあんかけ すまし汁(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: にんじん
11日 25日 (火)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 さわらのみそ照り焼き 南瓜のそぼろ煮 とうふのすまし汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・かぼちゃ 煮魚 すまし汁(わかめ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・かぼちゃ 煮魚 すまし汁(わかめ)	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
12日 26日 (水)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 鶏肉の甘辛煮 五目煮豆(こんにゃく抜き) みそ汁(麩と葱)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・だいこん・きゅうり ささみのあんかけ みそ汁(ふ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・だいこん・きゅうり ささみのあんかけ すまし汁(ふ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: にんじん 野菜マッシュ: だいこん
13日 27日 (木)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 炒り豆腐 きんぴらごぼう すまし汁(たまねぎ・にんじん)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・さつまいも 豆腐の昆布煮 すまし汁(たまねぎ)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・さつまいも 豆腐の昆布煮 すまし汁(たまねぎ)	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
14日 28日 (金)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 鶏だんごのあんかけ コールスローサラダ みそ汁(だいこん)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・だいこん・きゃべつ ささみのあんかけ みそ汁(だいこん)	全粥~軟飯(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・だいこん・きゃべつ ささみのあんかけ すまし汁(だいこん)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: きゃべつ 野菜マッシュ: だいこん
	午後おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
		メロン	メロン煮	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。

