

離乳食献立表



2019年07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 29日 (月)	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 中華和え はるさめスープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・ほうれん草・白菜 鶏だんごのあんかけ すまし汁(わかめ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・ほうれん草・白菜 鶏だんごのあんかけ すまし汁(わかめ)	ミルク 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
2日 16日 30日 (火)	午前おやつ	牛乳 ロールパン	ミルク パン粥	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ)	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 煮魚 みそ汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・さつまいも 煮魚 すまし汁(たまねぎ)	ミルク つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: たまねぎ 野菜マッシュ: さつまいも
3日 17日 31日 (水)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・じゃがいも・きゅうり 牛肉のあんかけ すまし汁(じゃがいも)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・じゃがいも・きゅうり ささみのあんかけ すまし汁(じゃがいも)	ミルク つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: じゃがいも 野菜マッシュ: きゅうり
4日 18日 (木)	午前おやつ	牛乳 ビスケット	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 煮魚 胡瓜もみ すまし汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・きゅうり・さつまいも 煮魚 すまし汁(さつまいも)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・きゅうり・さつまいも 煮魚 すまし汁(さつまいも)	ミルク つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: にんじん 野菜マッシュ: さつまいも
5日 19日 (金)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 豆腐チャンプル パンパンジー わかめスープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・きゅうり 豆腐の昆布煮 すまし汁(わかめ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・きゅうり 豆腐の昆布煮 すまし汁(わかめ)	ミルク 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
6日 20日 (土)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	高野豆腐の煮物 キャベツのごま和え 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・きゃべつ 高野豆腐の昆布煮 すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・きゃべつ 高野豆腐の昆布煮 すまし汁(たまねぎ)	ミルク 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
8日 22日 (月)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	ロールパン 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ きゃべつスープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 かぼちゃ・きゅうり・きゃべつ ささみのあんかけ すまし汁(きゃべつ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 かぼちゃ・きゅうり・きゃべつ ささみのあんかけ すまし汁(きゃべつ)	ミルク つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: かぼちゃ 野菜マッシュ: きゅうり
9日 23日 (火)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 魚の煮付け 切干大根と青菜の煮物 みそ汁(なす・玉ねぎ)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・こまつな 煮魚 みそ汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・こまつな 煮魚 みそ汁(たまねぎ)	ミルク つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: こまつな 野菜マッシュ: にんじん
10日 24日 (水)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 春雨オイスター炒め トマトピクルス レタススープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・きゅうり・たまねぎ ささみのあんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・きゅうり・たまねぎ ささみのあんかけ すまし汁(たまねぎ)	ミルク 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 (木)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 そうめん汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・きゅうり 豆腐の昆布煮 すまし汁(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・きゅうり 豆腐の昆布煮 すまし汁(にんじん)	ミルク つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: きゅうり 野菜マッシュ: たまねぎ
12日 26日 (金)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	ご飯 鶏の照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(さつまいも・しめじ)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・さつまいも・こまつな ささみのあんかけ みそ汁(さつまいも)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・さつまいも・こまつな ささみのあんかけ すまし汁(さつまいも)	ミルク つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: さつまいも 野菜マッシュ: こまつな
13日 27日 (土)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー 高野豆腐の昆布煮 すまし汁(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・ブロッコリー 高野豆腐の昆布煮 すまし汁(にんじん)	ミルク 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
	午後おやつ	牛乳 ロールパン	ミルク パンがゆ	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。