

離乳食献立表



2019年11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 (金)	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 納豆和え すまし汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 ほうれん草・にんじん・たまねぎ ササミアんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 ほうれん草・にんじん・たまねぎ ササミアんかけ 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・たまねぎ
14日 (木)	午後おやつ	牛乳 乳児用せんべい	ミルク 乳児用せんべい	ミルク	
	15日 29日 (金)	午前おやつ	牛乳	ミルク	
15日 29日 (金)	昼食	御飯 鮭の塩焼き 白菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 はくさい・にんじん・たまねぎ 煮魚 みそ汁(豆腐)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 はくさい・にんじん・たまねぎ 煮魚 みそ汁(豆腐)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: はくさい・にんじん
	午後おやつ	牛乳 さつまいもスティック	ミルク さつまいもスティック	ミルク	
2日 16日 (土)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
	昼食	焼きうどん すまし汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 きゃべつ・にんじん・たまねぎ ササミアんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 きゃべつ・にんじん・たまねぎ ササミアんかけ 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・たまねぎ
18日 (月)	午後おやつ	牛乳 ロールパン	ミルク パンがゆ	ミルク	
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
18日 (月)	昼食	御飯 カレー肉じゃが 白菜の昆布和え みそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 じゃがいも・にんじん・はくさい 牛肉のあんかけ みそ汁(はくさい)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 じゃがいも・にんじん・はくさい ササミアんかけ すまし汁(はくさい)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: じゃがいも・はくさい
	午後おやつ	牛乳 乳児用せんべい	ミルク 乳児用せんべい	ミルク	
5日 19日 (火)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
	昼食	御飯 カレイの照り焼き ブロッコリーのボン酢和え 野菜スープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 ブロッコリー・きゃべつ・にんじん 煮魚 すまし汁(きゃべつ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 ブロッコリー・きゃべつ・にんじん 煮魚 すまし汁(きゃべつ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: ブロッコリー・にんじん
6日 20日 (水)	午後おやつ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	ミルク ヨーグルト蒸しパン	ミルク	
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
6日 20日 (水)	昼食	御飯 中華炒め もやしと胡瓜の和え物 レタススープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 はくさい・きゅうり・にんじん 豚肉のあんかけ すまし汁(はくさい)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 はくさい・きゅうり・にんじん ササミアんかけ すまし汁(はくさい)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: きゅうり・にんじん
	午後おやつ	牛乳 柿	ミルク 柿	ミルク	
7日 21日 (木)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
	昼食	御飯 鮭の塩焼き チンゲンサイのおかか和え みそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 チンゲンサイ・にんじん・だいこん 煮魚 みそ汁(大根)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 チンゲンサイ・にんじん・だいこん 煮魚 すまし汁(大根)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: にんじん・だいこん
8日 22日 (金)	午後おやつ	牛乳 ロールパン	ミルク パンがゆ	ミルク	
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
8日 22日 (金)	昼食	ロールパン きのこのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 ジャガイモ・たまねぎ・ブロッコリー ササミアんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 ジャガイモ・たまねぎ・ブロッコリー ササミアんかけ 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・たまねぎ
	午後おやつ	牛乳 さつまいも団子	ミルク さつまいも団子	ミルク	
9日 30日 (土)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
	昼食	じゃこと大葉の混ぜご飯 豚バラとなすのさっぱり炒め 五目汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 だいこん・にんじん・ほうれん草 ササミアんかけ すまし汁(だいこん)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 だいこん・にんじん・ほうれん草 ササミアんかけ すまし汁(だいこん)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: にんじん・だいこん
11日 25日 (月)	午後おやつ	牛乳 ロールパン	ミルク パンがゆ	ミルク	
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
11日 25日 (月)	昼食	ハヤシライス 大根サラダ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 だいこん・たまねぎ・にんじん 牛肉のあんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 だいこん・たまねぎ・にんじん ササミアんかけ 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・にんじん
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト	ミルク きなこパンがゆ	ミルク	
12日 26日 (火)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
	昼食	御飯 鯛の胡麻焼き 五目煮豆 じゃがいものみそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 じゃがいも・たまねぎ・にんじん 煮魚 みそ汁(じゃがいも)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 じゃがいも・たまねぎ・にんじん 煮魚 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・たまねぎ
13日 27日 (水)	午後おやつ	牛乳 さつまいもスティック	ミルク さつまいもスティック	ミルク	
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
13日 27日 (水)	昼食	ミートスパゲティ スイートポテトサラダ チキンスープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 たまねぎ・さつまいも・きゅうり 鶏だんごのあんかけ すまし汁(さつまいも)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 たまねぎ・さつまいも・きゅうり 鶏だんごのあんかけ すまし汁(さつまいも)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: きゅうり・さつまいも
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	ミルク 蒸しパン	ミルク	
28日 (木)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	
	昼食	えびピラフ 鶏の照り焼き コールスローサラダ オニオンスープ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 たまねぎ・にんじん・きゃべつ ササミアんかけ すまし汁(きゃべつ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 だいこん・にんじん・ほうれん草 ササミアんかけ すまし汁(きゃべつ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: たまねぎ・にんじん
28日 (木)	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	ミルク 蒸しパン	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。

