

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

