

# 離乳食献立表



2019年9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)
2日 30日 (月)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	麦ご飯 なすと豆腐のみそ炒め 中華和え すまし汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 たまねぎ・にんじん・きゅうり 豚肉のあんかけ すまし汁(わかめ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 たまねぎ・きゅうり・にんじん 高野豆腐の昆布煮 すまし汁(わかめ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: きゅうり・にんじん
3日 17日 (火)	午後おやつ	お茶 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	ミルク
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
4日 18日 (水)	昼食	御飯 たいの照り焼き かぼちゃとにんじんの煮物 すまし汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 煮魚 すまし汁(とうふ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 煮魚 すまし汁(とうふ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: かぼちゃ・にんじん
	午後おやつ	牛乳 ロールパン	ミルク パン粥(きな粉)	ミルク	ミルク
5日 19日 (木)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	牛乳 ロールパン ポトフ ブロッコリーサラダ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 きゃべつ・じゃがいも・ブロッコリー ささみあんかけ すまし汁(きゃべつ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 きゃべつ・じゃがいも・ブロッコリー ささみあんかけ すまし汁(きゃべつ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: じゃがいも・ブロッコリー
6日 20日 (金)	午後おやつ	お茶 ヨーグルト	ミルク ヨーグルト	ミルク	ミルク
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
7日 21日 (土)	昼食	御飯 煮魚 切干し大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ)	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 煮魚 みそ汁(かぼちゃ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 煮魚 すまし汁(かぼちゃ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: かぼちゃ・にんじん
	午後おやつ	牛乳 さつまいも蒸しパン	ミルク さつまいも蒸しパン	ミルク	ミルク
8日 22日 (日)	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 チンゲン菜のひたし すまし汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 チンゲンサイ・たまねぎ・きゃべつ 鶏だんごのあんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 チンゲンサイ・たまねぎ・きゃべつ 鶏だんごのあんかけ 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・たまねぎ
9日 23日 (月)	午後おやつ	牛乳 りんご煮	ミルク りんご煮	ミルク	ミルク
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
10日 24日 (火)	昼食	御飯 鶏肉の煮物 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 キャベツ・たまねぎ・にんじん とりささみあんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 キャベツ・たまねぎ・にんじん とりささみあんかけ すまし汁(たまねぎ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: キャベツ・にんじん
	午後おやつ	牛乳 ロールパン	ミルク パン粥	ミルク	ミルク
11日 25日 (水)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	牛乳 ロールパン 鶏の照り焼き ブロッコリーのボン酢和え おくらスープ(コーン)	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 ささみあんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ささみあんかけ 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・にんじん
12日 26日 (木)	午後おやつ	お茶 わかめおにぎり	ミルク わかめ粥	ミルク	ミルク
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
13日 27日 (金)	昼食	御飯 鮭のつけ焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 だいこん・にんじん・たまねぎ 煮魚 みそ汁(じゃがいも)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 だいこん・にんじん・たまねぎ 煮魚 すまし汁(じゃがいも)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: だいこん・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	ミルク
14日 28日 (土)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	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 たまねぎ・にんじん・じゃがいも 牛肉のあんかけ すまし汁(たまねぎ)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 たまねぎ・にんじん・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: じゃがいも・にんじん
15日 29日 (日)	午後おやつ	牛乳 きな粉トースト	ミルク パン粥	ミルク	ミルク
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
16日 30日 (月)	昼食	御飯 魚の煮付け 胡麻酢和え 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・きゅうり・さつまいも 煮魚 みそ汁(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)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: さつまいも・にんじん
	午後おやつ	牛乳 どうぶつビスケット	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク	ミルク
17日 1日 (火)	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
	昼食	御飯 とりの照り焼き 冬瓜のスープ キャベツサラダ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 きゃべつ・きゅうり・にんじん 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 きゃべつ・きゅうり・にんじん ささみのあんかけ すまし汁(きゃべつ)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: きゅうり・にんじん
18日 2日 (水)	午後おやつ	(13日)お茶、さつまいも団子 (27日)牛乳、蒸しパン	(13日)ミルク、さつまいも団子 (27日)ミルク、蒸しパン	ミルク	ミルク
	午前おやつ	牛乳	ミルク	ミルク	ミルク
19日 3日 (木)	昼食	ナポリタンスパゲティ じゃがいものスープ オレンジ	全粥~軟飯(5倍粥~堅粥) 蒸し野菜 はくさい・じゃがいも・たまねぎ ささみのあんかけ すまし汁(はくさい)	全粥(7倍粥) 蒸し野菜 はくさい・じゃがいも・たまねぎ ささみのあんかけ すまし汁(はくさい)	つぶし粥(10倍粥) 野菜マッシュ: はくさい・じゃがいも
	午後おやつ	牛乳 ロールパン	ミルク パン粥	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。