

離乳食の形態

初期食の献立	— 5～6ヶ月	ごっくん期	— 10倍かゆ	+	野菜のペースト・マッシュ
中期食の献立	— 7～8ヶ月	もぐもぐ期	— 7倍かゆ	+	白身魚・豆腐と野菜の煮物
後期食の献立	— 9～11ヶ月	かみかみ期	— 5倍かゆ・軟飯	+	中期食にうす味をつけたもの
完了期食の献立	— 幼児食へのステップ	—	— ご飯・軟飯	+	幼児食の荒きざみ

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ	
1	木	お粥 タラとじゃが芋の煮物 キャベツの味噌汁	タラ 味噌	人参 キャベツ	精白米 メークイン,三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい オレンジ
2	金	ツナ雑炊 ブロッコリーの煮物 ふとわかめのすまし汁	ツナ缶	玉ねぎ ブロッコリー,人参 干わかめ	精白米,三温糖 三温糖 切り麩	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁 薄口醤油,だし汁	ビスケット マカロニのきなこかけ
3	土	煮込みうどん 野菜のそぼろ煮 ふかし芋	とりミンチ	チンゲン菜,人参,玉ねぎ	うどん,三温糖 片栗粉,三温糖 さつまいも	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	紫芋チップ ハイハイ
5	月	お粥 ささみと野菜の煮物 ほうれん草と人参のすまし汁	ささみ	大根,キャベツ,玉ねぎ,人参 ほうれん草,人参	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい 人参とりんごの甘煮
6	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 果物(オレンジ)	豆腐	ブロッコリー,人参,玉ねぎ オレンジ	精白米 三温糖,片栗粉	濃口醤油,だし汁	ハイハイ かぼちゃの茶巾
7	水	お粥 カレイと野菜の煮物 小松菜と大根の味噌汁	カレイ 味噌	玉ねぎ,人参 大根,小松菜	精白米 メークイン,上白糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	ハイハイ 野菜粥
8	木	お粥 ささみと大根の煮物 白菜と人参のすまし汁	ささみ	大根 白菜,人参	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい キャロットゼリー
9	金	お粥 ツナとキャベツの煮物 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ツナ缶 味噌	キャベツ,人参 ほうれん草,玉ねぎ	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	ビスケット ふかし芋
10	土	お粥 野菜とそぼろのケチャップ煮 じゃが芋と玉ねぎのスープ	とりミンチ	チンゲン菜,玉ねぎ,人参 玉ねぎ	精白米 メークイン	ケチャップ 濃口醤油,だし汁	せんべい ビスケット
12	月	お粥 ホキとひじきの煮物 大根と人参の味噌汁	ホキ 味噌	ひじき,玉ねぎ 大根,人参	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	ハイハイ りんごゼリー
13	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	豆腐	キャベツ,人参 玉ねぎ	精白米 三温糖 メークイン	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい バナナ
14	水	煮込みうどん 鶏肉とかぼちゃの煮物 果物(オレンジ)	ささみ	ほうれん草,大根 南瓜 オレンジ	うどん,三温糖 片栗粉	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット さつまいものきなこかけ
15	木	お粥 タラとブロッコリーの煮物 チンゲン菜とふの味噌汁	タラ 味噌	ブロッコリー,玉ねぎ,人参 チンゲン菜	精白米 切りふ	濃口醤油,だし汁 だし汁	ビスケット 人参スティック
16	金	お粥 そぼろリゾット じゃがいもの煮物 キャベツと人参のスープ	とりミンチ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ,人参	精白米 メークイン	ケチャップ 濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい 野菜粥
17	土	卒園式					
19	月	お粥 カレイの味噌煮 キャベツと人参のすまし汁	カレイ,味噌	キャベツ,人参	精白米	だし汁 濃口醤油,だし汁	紫芋チップ りんごのコンポート
20	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 果物(オレンジ)	豆腐	ブロッコリー,玉ねぎ,人参 オレンジ	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁	ハイハイ サイコロポテト
22	木	お粥 タラと野菜の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	タラ 味噌	大根,人参 玉ねぎ	精白米 三温糖 メークイン	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい キャロットゼリー
23	金	お粥 ささみとマカロニのケチャップ煮 ほうれん草と人参のスープ	ささみ	玉ねぎ ほうれん草,人参	精白米 マカロニ	ケチャップ 濃口醤油,だし汁	ビスケット ふかし芋
24	土	お粥 ツナとじゃが芋の煮物 キャベツとわかめの味噌汁	ツナ缶 味噌	玉ねぎ,人参 キャベツ,干わかめ	精白米 メークイン,三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	ハイハイ ビスケット
26	月	お粥 ブロッコリーの煮物 ふかし芋	とりミンチ	玉ねぎ ブロッコリー,人参	うどん,三温糖 三温糖 さつまいも	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ハイハイ 野菜粥
27	火	お粥 八宝菜風 豆腐とわかめのスープ	カレイ 豆腐	白菜,人参,チンゲン菜,玉ねぎ 干わかめ	精白米 三温糖,片栗粉	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい バナナ
28	水	お粥 ささみと野菜のケチャップ煮 果物(りんご)	ささみ	玉ねぎ,人参 りんご	精白米 メークイン	ケチャップ	ハイハイ スティックポテト
29	木	お粥 ツナと野菜の煮物 白菜と人参の味噌汁	ツナ缶 味噌	キャベツ,南瓜 白菜,人参	精白米 三温糖,片栗粉	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい りんごゼリー
30	金	お粥 豆腐と大根の煮物 玉ねぎと人参のスープ	豆腐	大根 玉ねぎ,人参	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ハイハイ かぼちゃのマッシュ
31	土	保育協力日					

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。