

離乳食献立表 30年度 8がつ

献立担当 荏原(花もんもん) もんもん保育園 苗・花もんもん保育園

| 月 齢            | おかず      | ごはん              | 離乳の時期により、左記の表を目安に、食事を進めています。<br>基本的にご家庭で使用した食品をベースに個々に対応し調理します。<br>(食品一覧表にて確認しております。月齢に合わせて使用食品を確認・<br>ご家庭での使用及び保育園への連絡をお願いします。)7～18ヶ月は乳児<br>食を食べやすくし、刻み薄味にしたもの・5～6ヶ月は素材そのものの味です。 |
|----------------|----------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 ～ 6 ヶ月       | つぶし      | 1 0 倍粥           |                                                                                                                                                                                   |
| 7 ～ 8 ヶ月       | あらつぶし    | 7 倍粥 ・ 5 倍粥 ・ 全粥 |                                                                                                                                                                                   |
| 9 ～ 1 1 ヶ月     | 5mmキザミ   | 軟飯               |                                                                                                                                                                                   |
| 1 2 ヶ月～ 1 8 ヶ月 | 1 c mキザミ | ごはん入り軟飯          |                                                                                                                                                                                   |

| 日付               |   | 12～18か月頃                                          | 9～11か月頃                                      | 7～8か月頃                                    | 5～6か月頃                                           |
|------------------|---|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1日(水)<br>24日(金)  | 昼 | ロールパン<br>かぼちゃのスープ<br>里芋のミートソース煮                   | ロールパン<br>かぼちゃのスープ<br>里芋のミートソース煮              | パン粥<br>かぼちゃのスープ<br>里芋のトマト煮                | パン粥<br>かぼちゃのスープ<br>豆腐のペースト<br>人参・ほうれん草・里芋のペースト   |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>えのき入りつくね<br>大根の煮物             | 軟飯      みそ汁<br>えのき入りつくね<br>大根の煮物             |                                           |                                                  |
| 2日(木)            | 昼 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>鶏肉のタンドリー焼き<br>キャベツのナムル        | 軟飯      みそ汁<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>キャベツの和え物        | かゆ      みそ汁<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>キャベツの和え物     | かゆ      みそ汁上澄み<br>白身魚のペースト<br>人参・キャベツ・じゃがいものペースト |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      スープ<br>トマトと卵のスクランブル<br>さっぱりポテトサラダ    | 軟飯      スープ<br>トマトと卵のスクランブル<br>さっぱりポテトサラダ    |                                           |                                                  |
| 3日(金)            | 昼 | ごはん入り軟飯      すまし汁<br>家常豆腐<br>きゅうりの昆布和え            | 軟飯      すまし汁<br>家常豆腐<br>きゅうりの昆布和え            | かゆ      すまし汁<br>家常豆腐<br>きゅうりの昆布和え         | かゆ      すまし汁<br>豆腐のペースト<br>人参・とうがん・かぼちゃのペースト     |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>おくらのおかか和え        | 軟飯      すまし汁<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>おくらのおかか和え       |                                           |                                                  |
| 6日(月)<br>20日(月)  | 昼 | ごはん入り軟飯      すまし汁<br>カレイの煮つけ<br>切干大根のサラダ          | 軟飯      すまし汁<br>カレイの煮つけ<br>切干大根のサラダ          | かゆ      すまし汁<br>カレイの煮つけ<br>切干大根のサラダ       | かゆ      すまし汁<br>白身魚のペースト<br>大根・人参・ブロッコリーのペースト    |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>里芋のそぼろ煮<br>チンゲンサイのごま和え        | 軟飯      みそ汁<br>里芋のそぼろ煮<br>チンゲンサイの和え物         |                                           |                                                  |
| 7日(火)<br>21日(火)  | 昼 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>おとうふ揚げのみぞれ煮<br>きゅうりとわかめの和え物   | 軟飯      みそ汁<br>おとうふ揚げのみぞれ煮<br>きゅうりとわかめの和え物   | かゆ      みそ汁<br>おとうふ揚げのみぞれ煮<br>きゅうりと人参の和え物 | かゆ      みそ汁の上澄み<br>豆腐のペースト<br>人参・キャベツ・ほうれん草のペースト |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      すまし汁<br>豚肉のみそ焼き<br>もやしの甘酢和え          | 軟飯      すまし汁<br>豚肉のみそ焼き<br>キャベツの甘酢和え         |                                           |                                                  |
| 8日(水)<br>22日(水)  | 昼 | ロールパン<br>肉団子スープ<br>ブロッコリーサラダ                      | ロールパン<br>肉団子スープ<br>ブロッコリーサラダ                 | パン粥<br>肉団子スープ<br>ブロッコリーサラダ                | パン粥<br>白身魚のペースト<br>ブロッコリー・人参・小松菜のペースト            |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>シュウマイ<br>とうがんの煮物              | 軟飯      みそ汁<br>煮魚<br>とうがんの煮物                 |                                           |                                                  |
| 9日(木)<br>23日(木)  | 昼 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>かぼちゃのサラダ        | 軟飯      みそ汁<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>かぼちゃのサラダ        | かゆ      みそ汁<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>かぼちゃのサラダ     | かゆ      みそ汁<br>大豆のペースト<br>かぼちゃ・人参・ほうれん草のペースト     |
|                  | 夕 | きつねうどん<br>バナナヨーグルト                                | 野菜のあんかけうどん<br>バナナヨーグルト                       |                                           |                                                  |
| 10日(金)           | 昼 | ごはん入り軟飯      スープ<br>しめじとハムのオープンオムレツ<br>チンゲンサイの磯和え | 軟飯      スープ<br>しめじとハムのオープンオムレツ<br>チンゲンサイの磯和え | かゆ      スープ<br>鮭の照り焼き<br>チンゲンサイの磯和え       | かゆ      スープ<br>鮭のペースト<br>人参・チンゲンサイ・ブロッコリーのペースト   |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      スープ<br>カレー<br>ポイルブロッコリー              | 軟飯      スープ<br>肉団子と野菜のコンソメ煮<br>ポイルブロッコリー     |                                           |                                                  |
| 13日(月)<br>27日(月) | 昼 | ごはん入り軟飯      スープ<br>マーボー豆腐                        | 軟飯      スープ<br>ひき肉と豆腐の野菜あんかけ                 | かゆ      スープ<br>ひき肉と豆腐の野菜あんかけ              | かゆ      スープ<br>豆腐のペースト<br>人参・だいこん・ほうれん草のペースト     |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>チキンナゲット<br>ひじきのサラダ            | 軟飯      みそ汁<br>チキンナゲット<br>ひじきのサラダ            |                                           |                                                  |
| 14日(火)<br>28日(火) | 昼 | ごはん入り軟飯      (わかめ入り)<br>豚汁<br>もやしときゅうりのナムル        | 軟飯 (わかめ入り)<br>豚汁<br>きゅうりの和え物                 | かゆ<br>具だくさん汁<br>きゅうりの和え物                  | かゆ      みそ汁上澄み<br>豆腐のペースト<br>人参・大根・かぼちゃのペースト     |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      すまし汁<br>さわらの照り焼き<br>マカロニサラダ          | 軟飯      すまし汁<br>さわらの照り焼き<br>マカロニサラダ          |                                           |                                                  |
| 15日(水)<br>29日(水) | 昼 | ごはん入り軟飯      スープ<br>ハヤシライス                        | 軟飯      スープ<br>豚肉と野菜のあんかけ丼                   | かゆ      スープ<br>鶏肉と野菜のあんかけ丼                | かゆ      スープ<br>白身魚のペースト<br>ほうれん草・人参・じゃがいものペースト   |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>五目豆<br>ブロッコリーのおかか和え           | 軟飯      みそ汁<br>五目豆<br>ブロッコリーのおかか和え           |                                           |                                                  |
| 16日(木)<br>30日(木) | 昼 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>鶏ひき肉のあんかけ丼                    | 軟飯      みそ汁<br>鶏ひき肉のあんかけ丼                    | かゆ      みそ汁<br>鶏ひき肉のあんかけ丼                 | かゆ      みそ汁上澄み<br>豆腐のペースト<br>人参・いんげん・ブロッコリーのペースト |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      スープ<br>他人丼                           | ごはん入り軟飯      スープ<br>他人丼                      |                                           |                                                  |
| 17日(金)<br>31日(金) | 昼 | ごはん入り軟飯      スープ<br>豚肉のブルコギ風<br>大豆のサラダ            | 軟飯      スープ<br>豚肉のみそ焼き<br>大豆のサラダ             | かゆ      スープ<br>鶏肉のみそ焼き<br>大豆のサラダ          | かゆ      みそ汁<br>大豆のペースト<br>人参・とうがん・かぼちゃのペースト      |
|                  | 夕 | ごはん入り軟飯      みそ汁<br>かぼちゃと鶏肉の炒め煮<br>春雨サラダ          | 軟飯      みそ汁<br>かぼちゃと鶏肉の炒め煮<br>春雨サラダ          |                                           |                                                  |

※ 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。  
※ 副菜の野菜は幼児食をさらに軟らかく煮てから味付けをしています。  
※ 園で使用しているマヨネーズは卵抜きマヨネーズです。