

離乳食献立表 30年度 5がつ

献立担当 三島(苗もんもん)もんもん保育園 花・苗もんもん保育園

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。
5～6ヶ月	つぶし	10倍粥	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。
7～8ヶ月	5mmキザミ	7倍粥・5倍粥・全粥	(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・
9～11ヶ月	1cmキザミ	軟飯	ご家庭での使用及び保育園への連絡をお願いします。)9～18ヶ月は乳児
12ヶ月～18ヶ月	普通食 刻み	軟飯	食を食べやすく刻み薄味にしたもの・6～8ヶ月は素材味の味付けです。

日付		後期(12～18か月)	中期(7～11か月)	初期(6か月) 2回食移行時のみ
1日(火) 18日(火)	昼	軟飯 スープ 豆カレー	かゆ スープ 豆入り野菜あんかけ	かゆ スープ 大豆のペースト 人参、たまねぎ、ほうれん草のペースト
	夕	軟飯 みそ汁 シュウマイ 春雨サラダ	かゆ みそ汁 魚の塩焼き 春雨サラダ	
2日(水)	昼	軟飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き フルーツポンチ	かゆ みそ汁 魚の野菜あんかけ	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト 玉ねぎ、キャベツ、人参のペースト
	夕	軟飯 すまし汁 鶏の照り焼き 切干大根のサラダ煮	かゆ すまし汁 鶏の照り焼き 切干大根のサラダ煮	
7日(月) 21日(月)	昼	軟飯 すまし汁 豆腐のミートソース煮 ひじきのサラダ	かゆ すまし汁 豆腐のトマト煮 ひじきのサラダ	かゆ すまし汁 豆腐のペースト 大根、人参、きゅうりのペースト
	夕	軟飯 みそ汁 鶏の塩焼き 大根サラダ	かゆ みそ汁 鶏の塩焼き 大根サラダ	
8日(火) 22日(火)	昼	軟飯 みそ汁 鮭の香草マヨ焼き ビーフンサラダ	かゆ みそ汁 鮭の塩焼き ビーフンサラダ煮	かゆ みそ汁(上澄み) 鮭のペースト 人参、ほうれん草、じゃがいものペースト
	夕	軟飯 すまし汁 じゃがいものそぼろあんかけ ほうれん草の胡麻酢和え	かゆ すまし汁 じゃがいものそぼろあんかけ ほうれん草のおひたし	
9日(水) 23日(水)	昼	ひき肉のあんかけ丼 みそ汁	かゆ みそ汁 ひき肉のあんかけ	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト 大根、人参、ブロッコリーのペースト
	夕	軟飯 スープ 鶏のトマト炒め コールスローサラダ	かゆ スープ 鶏のトマト炒め コールスローサラダ煮	
10日(木) 24日(木)	昼	ビビンバ丼 スープ 一口ハッシュドポテト	かゆ スープ ひき肉と野菜の煮物 マッシュポテト	かゆ スープ 白身魚のペースト キャベツ、人参、きゅうりのペースト
	夕	ミルク野菜うどん	ミルク野菜うどん	
11日(金) 25日(金)	昼	軟飯 スープ チキンハンバーグ キャベツのレモン醤油和え	かゆ スープ チキンハンバーグ キャベツの醤油和え	かゆ スープ 豆腐のペースト チンゲンサイ、人参、大根のペースト
	夕	軟飯 すまし汁 さわらの味噌煮 白和え	かゆ すまし汁 さわらの味噌煮 白和え	
14日(月) 28日(月)	昼	スパゲティナポリタン スープ	スパゲティのトマト煮 スープ	スパゲティのくたくた煮 スープ
	夕	軟飯 みそ汁 新じゃがと鶏肉のカレー蒸し煮 えのきとほうれん草のゴマ風味サラダ	かゆ みそ汁 新じゃがと鶏肉の蒸し煮 ほうれん草のおひたし	
15日(火) 29日(火)	昼	軟飯 みそ汁 中華風卵焼き こまつなともやしの海苔酢和え	かゆ みそ汁 野菜の卵とじ こまつな海苔酢和え	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト 小松菜、キャベツ、人参のペースト
	夕	軟飯 すまし汁 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮	かゆ すまし汁 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮	
16日(水) 30日(水)	昼	ロールパン スープ 豚肉のケチャップ焼き さといもサラダ	食パン スープ 煮魚 さといもサラダ	パンがゆ 白身魚のペースト さといも、人参、きゅうりのペースト
	夕	軟飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物	かゆ みそ汁 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物	
17日(木) 31日(木)	昼	軟飯 すまし汁 松風焼き ブロッコリーのおかか和え	かゆ すまし汁 松風焼き ブロッコリーのおかか和え	かゆ すまし汁 豆腐のペースト ブロッコリー、人参、玉ねぎのペースト
	夕	親子丼 みそ汁	親子丼 みそ汁	

※ 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。