

離乳食献立表 30年度 1がつ

献立担当 三島(苗もんもん) 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。 基本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。 (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・ 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 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	10倍粥	
7～8ヶ月	あらつぶし	7倍粥・5倍粥・全粥	
9～11ヶ月	5mmキザミ	軟飯	
12ヶ月～18ヶ月	1cm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
4日(金)	昼	カレーライス スープ	野菜のあんかけ粥 スープ	かゆ スープ 野菜あんかけ	かゆ スープ 白身魚のペースト 人参、かぼちゃ、玉ねぎのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 みそ汁 煮魚 マカロニサラダ	軟飯 みそ汁 煮魚 マカロニサラダ		
7日(月) 21日(月)	昼	そぼろ丼 スープ	そぼろ丼 スープ	かゆ スープ 鶏のそぼろあんかけ ほうれん草のおひたし	かゆ スープ 白身魚のペースト ほうれん草、人参、かぶのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 みそ汁 さわらの照り焼き コロコロサラダ	軟飯 みそ汁 さわらの照り焼き コロコロサラダ		
8日(火) 22日(火)	昼	ご飯入り軟飯 すまし汁 鮭のヨーグルトみそ焼き ブロッコリーのおかか和え	軟飯 すまし汁 鮭のヨーグルトみそ焼き ブロッコリーのおかか和え	かゆ すまし汁 鮭のヨーグルトみそ焼き ブロッコリーのおかか煮	かゆ すまし汁 白身魚のペースト ブロッコリー、人参、大根のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 みそ汁 タラのみぞれ煮 白菜の塩昆布和え	軟飯 みそ汁 タラのみぞれ煮 白菜の昆布煮		
9日(水) 23日(水)	昼	マーボー豆腐丼 すまし汁	マーボー豆腐丼 すまし汁	かゆ すまし汁 豆腐のそぼろあんかけ	かゆ すまし汁 豆腐のペースト 人参、玉ねぎ、キャベツのペースト
	夕	ロールパン いんげん豆のポタージュ 若鶏のトマト煮込み コールスローサラダ	食パン いんげん豆のポタージュ 若鶏のトマト煮込み キャベツのおひたし		
10日(木) 24日(木)	昼	けんちんうどん フルーツヨーグルト	けんちんうどん フルーツヨーグルト	けんちんうどん ヨーグルト	うどんのくたくた煮 すまし汁 白身魚のペースト 人参、大根、ほうれん草のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 ひじきのサラダ	軟飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 ひじきのサラダ		
11日(金) 25日(金)	昼	ご飯入り軟飯 すまし汁 塩肉じゃが ブロッコリーとじゃこのナムル風	軟飯 すまし汁 塩肉じゃが ブロッコリーとじゃこのナムル風	かゆ すまし汁 塩肉じゃが ブロッコリーのおひたし	かゆ すまし汁 豆腐のペースト ブロッコリー、人参、じゃが芋のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 すまし汁 ほうれん草のキッシュ 春雨サラダ	軟飯 すまし汁 ほうれん草のキッシュ 春雨サラダ		
15日(火) 29日(火)	昼	ご飯入り軟飯 スープ 煮魚 もやしとわかめのポン酢和え	軟飯 スープ 煮魚 もやしとほうれん草のポン酢和え	かゆ スープ 煮魚 ほうれん草のおひたし	かゆ スープ 白身魚のペースト 人参、玉ねぎ、さつま芋のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 すまし汁 さつま芋と鶏の塩きんぴら ブロッコリーのチーズ焼き	軟飯 すまし汁 さつま芋と鶏の炒め煮 ブロッコリーのマヨネーズ焼き		
16日(水) 30日(水)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 焼き豆腐の五目炒め 南瓜の甘煮	軟飯 みそ汁 焼き豆腐の五目炒め煮 南瓜の甘煮	かゆ みそ汁 焼き豆腐の五目炒め煮 南瓜の甘煮	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト 南瓜、キャベツ、大根のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 スープ 厚焼き卵 ほうれん草ともやしの海苔酢和え	軟飯 スープ 厚焼き卵 ほうれん草ともやしの和えもの		
17日(木) 31日(木)	昼	ロールパン スープ マカロニチキングラタン キャベツのレモン醤油和え	食パン スープ マカロニチキングラタン キャベツのレモン醤油和え	パン粥 スープ マカロニと野菜のクリーム煮 キャベツのおひたし	パン粥 スープ 白身魚のペースト ほうれん草、人参、キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 みそ汁 鶏のから揚げ れんこんのシャキシャキサラダ	軟飯 みそ汁 鶏の照り焼き れんこんの煮物		
18日(金)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 煮魚 チンゲンサイともやしの和え物	軟飯 みそ汁 煮魚 チンゲンサイともやしの和え物	かゆ みそ汁 煮魚 チンゲンサイの和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト 人参、玉ねぎ、チンゲン菜のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 スープ 豆腐とツナのハンバーグ ほうれん草のごま和え	軟飯 スープ 豆腐とツナのハンバーグ ほうれん草のおひたし		
28日(月)	昼	カレーライス スープ	野菜のあんかけ粥 スープ	かゆ スープ 野菜あんかけ	かゆ スープ 豆腐のペースト 人参、かぼちゃ、玉ねぎのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 みそ汁 煮魚 小松菜としめじのあえ物	軟飯 みそ汁 煮魚 小松菜のあえ物		

※ 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。

