

離乳食献立表 2019年 10がつ

献立担当 佐藤(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。 (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
1日(火) 29日(火)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 魚のもみじ煮 ☆29日は鶏肉です キャベツの香り漬け	軟飯 みそ汁 魚のもみじ煮 ☆29日は鶏肉です キャベツの和え物	かゆ みそ汁 魚のもみじ煮 ☆29日は鶏肉です キャベツの和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト キャベツ・人参・大根のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豚肉とうずら卵の炒め物 かぼちゃのチーズ焼き	軟飯 豚肉とうずら卵の炒め物 かぼちゃの粉チーズ焼き		
2日(水)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 ミートローフ 大根サラダ	軟飯 みそ汁 ミートローフ 大根サラダ	かゆ みそ汁 魚の煮付け 大根サラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト じゃが芋・人参・大根のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鶏肉団子 じゃがいも炒め	軟飯 魚の塩焼き じゃがいも炒め		
3日(木) 17日(木)	昼	ロールパン 大豆のトマトスープ マカロニサラダ	食パン 大豆のトマトスープ マカロニサラダ	パン粥 大豆のトマトスープ マカロニサラダ	パン粥 スープ 大豆のペースト 玉ねぎ・人参・ブロッコリーのペースト
	夕	カレーうどん	豚肉と野菜のうどん		
4日(金) 18日(金)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 豚と大根の炒め煮 チンゲン菜のナムル	軟飯 みそ汁 豚と大根の炒め煮 チンゲン菜のナムル	かゆ みそ汁 豆腐と大根の煮物 チンゲン菜の和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト チンゲン菜・大根・人参のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豆腐の五目焼き わかめツナの酢の物	軟飯 豆腐の五目焼き わかめツナの酢の物		
7日(月) 21日(月)	昼	マーボーうどん スープ フルーツヨーグルト	マーボーうどん スープ	豆腐と野菜のあんかけうどん スープ	うどんのくたくた煮 スープ 豆腐のペースト 人参・玉ねぎ・キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 さつま芋と豚肉の甘辛炒め ほうれん草のナムル	軟飯 さつま芋と豚肉の甘辛炒め煮 ほうれん草のナムル		

8日(火)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨サラダ	軟飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨サラダ		かゆ みそ汁 魚の煮付け 人参ときゅうりのサラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト かぼちゃ・人参のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 筑前煮 粉ふき芋	軟飯 筑前煮 粉ふき芋			
9日(水) 23日(水)	昼	てりやき野菜丼(ご飯入り軟飯) みそ汁	てりやき野菜丼(軟飯) みそ汁		かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト キャベツと人参の和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト キャベツ・人参・玉ねぎのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 中華風厚焼き卵 切干大根の旨煮	軟飯 中華風厚焼き卵 切干大根の旨煮			
10日(木) 24日(木)	昼	さつま芋ご飯(ご飯入り軟飯) すまし汁 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのなめたけ和え	さつま芋ご飯(軟飯) すまし汁 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのなめたけ和え		かゆ すまし汁 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ	かゆ すまし汁 豆腐のペースト ブロッコリー・人参・さつま芋のペースト
	夕	野菜のあんかけ丼(ご飯入り軟飯) ヨーグルトゼリー	野菜のあんかけ丼(軟飯)			
11日(金) 25日(金)	昼	ロールパン 豆乳コーン鍋 かぼちゃのサラダ	食パン 豆乳コーン鍋 かぼちゃのサラダ		パン粥 豆腐と野菜の具沢山スープ かぼちゃのサラダ	パン粥 スープ 豆腐のペースト 人参・白菜・かぼちゃのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 魚の磯辺焼き もやしと人参の炒め物	軟飯 魚の磯辺焼き もやしと人参の炒め物			
15日(火) 31日(木)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 煮魚 ブロッコリーのごま和え	軟飯 みそ汁 煮魚 ブロッコリーの和え物		かゆ みそ汁 煮魚 ブロッコリーの和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト 人参・ブロッコリー・大根のペースト
	夕	クリームシチュー丼(ご飯入り軟飯) きゅうりのおかか和え	クリームシチュー丼(軟飯) きゅうりのおかか和え			
16日(水) 30日(水)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのサラダ	軟飯 みそ汁 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのサラダ		かゆ みそ汁 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草とツナの和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト 人参・ほうれん草・玉ねぎのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鮭の塩焼き ごぼうサラダ	軟飯 鮭の塩焼き ごぼうサラダ			
28日(月)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨サラダ	軟飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨サラダ		かゆ みそ汁 魚の煮付け 人参ときゅうりのサラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト かぼちゃ・人参のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鶏肉団子 じゃがいも炒め	軟飯 魚の塩焼き じゃがいも炒め			

- ※ 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。

