離乳食献立表 2019年 12がつ

献立担当 三島(苗花) 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
2日(月) 16日(月)	昼	ごはん入り軟飯 みそ汁 シュウマイ 切干し大根と里芋の旨煮	軟飯 みそ汁 鶏肉団子 切干し大根と人参の煮物	かゆ みそ汁 鶏肉団子 ブロッコリーと人参のやわらか煮	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト 人参、ブロッコリー、さつまいものペースト
	夕	ごはん入り軟飯 豆腐チャンプルー さつま芋スティック	軟飯 豆腐チャンプルー さつま芋スティック		
3日(火) 17日(火)	昼	ごはん入り軟飯 みそ汁 鮭のチーズ焼き ほうれん草の胡麻酢和え	軟飯 みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物	かゆ みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 鮭のペースト 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 肉じゃが・味噌バター風味 わかめとえのきのさっぱり和え	軟飯 肉じゃが わかめのくたくた煮		
4日(水)	昼	マーボツナ丼(ごはん入り軟飯) すまし汁	マーボー丼(軟飯) すまし汁	かゆ すまし汁 豆腐と野菜の煮物	かゆ すまし汁 豆腐のペースト 人参、玉ねぎ、南瓜のペースト
	夕	ごはん入り軟飯 親子煮 ベイクド南瓜	ごはん入り軟飯 親子煮 ベイクド南瓜		
5日(木) 19日(木)	昼	あんかけ焼きそば みそ汁	あんかけうどん みそ汁	あんかけうどん みそ汁	うどんのペースト みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト 白菜、人参、大根のペースト
	夕	ごはん入り軟飯 厚揚げのみぞれ煮 キャベツとツナのサラダ	軟飯 厚揚げのみぞれ煮 キャベツのサラダ		
6日(金)	昼	ごはん入り軟飯(わかめ入り) 肉団子と春雨のスープ ジャーマンポテト	軟飯(わかめ入り) 肉団子と小松菜のスープ マッシュポテト	かゆ 肉団子と小松菜のスープ マッシュポテト	かゆ スープ 豆腐のペースト 小松菜、人参、じゃがいものペースト
	夕	ごはん入り軟飯 魚のケチャップ焼き ひじきのサラダ	軟飯 魚のケチャップ焼き ひじきの煮物		

9日(月) 23日(月)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 鮭の塩焼き キャベツのサラダ	軟飯 みそ汁 鮭の塩焼き キャベツのサラダ	かゆ みそ汁 鮭の塩焼き キャベツのサラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 鮭のペースト 人参、キャベツ、じゃがいものペースト
	夕	ご飯入り軟飯 野菜炒め 里芋ツナマヨコーン醤油和え	軟飯 野菜の炒め煮 じゃが芋とにんじんのマヨ和え		
10日(火) 24日(火)	昼	ご飯入り軟飯 すまし汁 家常豆腐 白菜の昆布和え	軟飯 すまし汁 豆腐とじゃがいもの煮物 白菜の昆布煮	かゆ すまし汁 豆腐とじゃがいもの煮物 白菜の煮物	かゆ すまし汁 豆腐のペースト 白菜、人参、じゃがいものペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鶏のケチャップ焼き セロリのきんぴら	軟飯 鶏のケチャップ焼き 野菜の煮物		
11日(水) 25日(水)	昼	ロールパン カリフラワーのスープ チリコンカン	ロールパン カリフラワーのスープ 大豆と豚肉のトマト煮	食パン カリフラワーのスープ 大豆のトマト煮	パン粥 スープ 大豆のペースト ブロッコリー、カリフラワー、人参のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 ひじきつくね 切干大根のサラダ	軟飯 つくね 人参ときゅうりのサラダ		
12日(木) 26日(木)	昼	ご飯入り軟飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き コロコロサラダ	軟飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き コロコロサラダ	かゆ すまし汁 鶏肉のみそ焼き じゃがいもと人参のマッシュ	かゆ すまし汁 白身魚のペースト じゃがいも、キャベツ、大根のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豆腐のカレーあん かぼちゃの素焼き	軟飯 豆腐の五目あんかけ かぼちゃの素焼き		
13日(金) 27日(金)	昼	ご飯入り軟飯 スープ 煮魚 チンゲン菜のあえ物	軟飯 スープ 煮魚 チンゲン菜のあえ物	かゆ すまし汁 煮魚 チンゲンサイのお浸し	かゆ すまし汁 白身魚のペースト チンゲンサイ、人参、キャベツのペースト
	夕	ミートソーススパゲティー スープ	ミートソーススパゲティー スープ		
18日(水)	昼	ご飯入り軟飯 すまし汁 高野豆腐とひき肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え	軟飯 みそ汁 高野豆腐とひき肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え	かゆ みそ汁 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え	かゆ みそ汁 豆腐のペースト 人参、ブロッコリー、キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 親子煮 ベイクド南瓜	軟飯 親子煮 ベイクド南瓜		
20日(金) (クリスマス メニュー)	昼	ご飯入り軟飯 スープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ	軟飯 スープ 鶏肉の煮物 ポテトサラダ	かゆ スープ 鶏肉の煮物 やわらかポテトサラダ	かゆ スープ 白身魚のペースト じゃがいも、人参、ほうれん草のペースト
	夕	中華丼(ご飯入り軟飯) ヨーグルト和え	中華丼(軟飯) ヨーグルト和え		

※ 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。