




# 離乳食献立表 令和元年度 2月

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。<br>基本の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    | 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  |
|-----------------|---|--|-------------------------------------|---|---|
| 3日(月)           | 昼 | 大豆としらすの混ぜご飯<br>ほうとう風汁<br>ブロッコリーのサラダ      | 大豆としらすの軟飯<br>ほうとう風汁<br>ブロッコリーのサラダ   | かゆ みそ汁<br>大豆と根菜の煮物<br>ブロッコリーのサラダ  | 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 | 焼肉丼                                      | 豚肉と野菜のあんかけ丼                         |   |   |
| 4日(火)           | 昼 | ご飯入り軟飯 みそ汁<br>魚の照り焼き<br>マカロニサラダ          | 軟飯 みそ汁<br>魚の照り焼き<br>マカロニサラダ         | かゆ みそ汁<br>魚の照り焼き<br>マカロニサラダ   | かゆ みそ汁上澄み<br>白身魚のペースト<br>人参・玉ねぎ・白菜のペースト   |
|                 | 夕 | ご飯入り軟飯<br>ひき肉入り卵焼き<br>白菜のコールスローサラダ       | 軟飯<br>ひき肉入り卵焼き<br>白菜のコールスローサラダ      |   |   |
| 5日(水)<br>19日(水) | 昼 | ロールパン<br>豆乳コーンシチュー<br>ジャーマンポテト風          | 食パン<br>豆乳コーンシチュー<br>ジャーマンポテト風       | パン粥 スープ<br>鶏肉と豆腐のミルク煮   | パン粥 スープ<br>豆腐のペースト<br>キャベツ・人参・玉ねぎのペースト  |
|                 | 夕 | ご飯入り軟飯<br>豚肉の炒め煮<br>きゅうりともやしの昆布和え        | 軟飯<br>豚肉の炒め煮<br>きゅうりの昆布和え           |   |   |
| 6日(木)<br>20日(木) | 昼 | ご飯入り軟飯 みそ汁<br>大豆と鶏肉の甘辛煮<br>白菜とほうれん草のごま和え | 軟飯 みそ汁<br>大豆と鶏肉の甘辛煮<br>白菜とほうれん草の和え物 | かゆ みそ汁<br>大豆と鶏肉の煮物<br>白菜とほうれん草の和え物  | かゆ みそ汁上澄み<br>大豆のペースト<br>白菜・ほうれん草・人参のペースト  |
|                 | 夕 | ご飯入り軟飯<br>中華風切干大根<br>さつまいもの甘煮            | 軟飯<br>中華風切干大根<br>さつまいもの甘煮           |   |   |
| 7日(金)<br>21日(金) | 昼 | ご飯入り軟飯 みそ汁<br>揚げ鮭のマヨソース<br>大根のゆかり和え      | 軟飯 みそ汁<br>鮭のマヨソース<br>大根のゆかり和え       | かゆ みそ汁<br>煮魚<br>大根と人参の煮物  | かゆ みそ汁上澄み<br>白身魚のペースト<br>大根・人参・キャベツのペースト  |
|                 | 夕 | ご飯入り軟飯<br>厚揚げのそぼろ煮<br>キャベツとわかめの和え物       | 軟飯<br>厚揚げのそぼろ煮<br>キャベツとわかめの和え物      |   |  |
| 10日(月)          | 昼 | ご飯入り軟飯 みそ汁<br>長芋と豚肉の炒め煮<br>ブロッコリーのおかか和え  | 軟飯 みそ汁<br>長芋と豚肉の炒め煮<br>ブロッコリーのおかか和え | かゆ みそ汁<br>煮魚<br>ブロッコリーのおかか和え  | かゆ みそ汁上澄み<br>白身魚のペースト<br>ブロッコリー・人参・キャベツのペースト  |
|                 | 夕 | ご飯入り軟飯<br>鮭のねぎみそ焼き<br>チンゲン菜のナムル          | 軟飯<br>鮭のねぎみそ焼き<br>チンゲン菜のナムル         |   |   |

|                  |   |   |                                       |                                   |  |
|------------------|---|---|---------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 12日(水)<br>26日(水) | 昼 | マーボー豆腐丼<br>スープ                            | マーボー豆腐丼<br>スープ                        | かゆ スープ<br>豆腐と野菜の煮物                | かゆ スープ<br>豆腐のペースト<br>人参・玉ねぎ・ほうれん草のペースト       |
|                  | 夕 | カレーうどん                                    | 野菜のあんかけうどん                            |                                   |  |
| 13日(木)<br>27日(木) | 昼 | ミートソーススパゲティー<br>スープ                       | ミートソーススパゲティー<br>スープ                   | スパゲティーのトマト煮<br>スープ                | うどんのくたくた煮 スープ<br>豆腐のペースト<br>玉ねぎ・人参・キャベツのペースト |
|                  | 夕 | ご飯入り軟飯<br>鶏の照り焼き<br>長芋とキャベツのサラダ           | 軟飯<br>鶏の照り焼き<br>長芋とキャベツのサラダ           |                                   |  |
| 14日(金)<br>28日(金) | 昼 | ご飯入り軟飯 みそ汁<br>煮魚<br>ひじきのサラダ               | 軟飯 みそ汁<br>煮魚<br>ひじきのサラダ               | かゆ みそ汁<br>煮魚<br>人参ときゅうりのサラダ       | かゆ みそ汁上澄み<br>白身魚のペースト<br>人参・玉ねぎ・小松菜のペースト     |
|                  | 夕 | ご飯入り軟飯<br>鮭のタンドリー風<br>小松菜とえのきの海苔酢和え       | 軟飯<br>鮭のケチャップ焼き<br>小松菜とえのきの和え物        |                                   |  |
| 17日(月)           | 昼 | ご飯入り軟飯 みそ汁<br>魚の塩焼き<br>かぼちゃのサラダ           | 軟飯 みそ汁<br>魚の塩焼き<br>かぼちゃのサラダ           | かゆ みそ汁<br>魚の塩焼き<br>かぼちゃのサラダ       | かゆ みそ汁上澄み<br>白身魚のペースト<br>かぼちゃ・人参・ブロッコリーのペースト |
|                  | 夕 | 焼肉丼                                       | 豚肉と野菜のあんかけ丼                           |                                   |  |
| 18日(火)           | 昼 | ご飯入り軟飯 みそ汁<br>大豆と鶏肉の甘辛煮<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え | 軟飯 みそ汁<br>大豆と鶏肉の甘辛煮<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え | かゆ みそ汁<br>大豆と鶏肉の煮物<br>ブロッコリーのおひたし | かゆ みそ汁上澄み<br>大豆のペースト<br>ブロッコリー・人参・大根のペースト    |
|                  | 夕 | ご飯入り軟飯<br>ひき肉入り卵焼き<br>白菜のコールスローサラダ        | 軟飯<br>ひき肉入り卵焼き<br>白菜のコールスローサラダ        |                                   |  |
| 25日(火)           | 昼 | ご飯入り軟飯 みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>切干大根の旨煮            | 軟飯 みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>切干大根の旨煮            | かゆ みそ汁<br>鮭の塩焼き                   | かゆ みそ汁上澄み<br>白身魚のペースト                        |
|                  | 夕 | ご飯入り軟飯<br>炒り豆腐<br>マカロニサラダ                 | 軟飯<br>炒り豆腐<br>マカロニサラダ                 |                                   |  |

- ※ 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。

