

# 離乳食献立表 令和2年度 10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。 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(木)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 鶏肉の香味ソース ほうれん草のおかか和え	軟飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え	かゆ みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト 大根・人参・ほうれん草のペースト
	夕	ちゃんぽんうどん	ちゃんぽんうどん		
2日(金) 16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 大根・人参・チンゲン菜のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鮭の塩麹焼き ごぼうサラダ	軟飯 鮭の塩麹焼き ごぼうサラダ		
5日(月) 19日(月)	昼	カレーうどん	野菜のあんかけうどん	野菜のあんかけうどん	うどん(ペースト) 白身魚のペースト 人参・玉ねぎ・小松菜のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 さつま芋と豚肉の甘辛炒め ほうれん草の和え物	軟飯 さつま芋と豚肉の甘辛炒め ほうれん草の和え物		
6日(火) 20日(火)	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 豆乳スープ 豆腐と野菜の煮物 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煮	軟飯 魚の磯辺焼き 人参の炒め煮		
7日(水) 21日(水)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 豚肉のおろしがけ 大豆のサラダ	軟飯 みそ汁 豚肉のおろしがけ 大豆のサラダ	かゆ みそ汁 魚のおろしがけ 大豆のサラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 大豆のペースト 大根・人参・キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豆腐の五目焼き わかめとえのきのツナ和え	軟飯 豆腐の五目焼き わかめとえのきのツナ和え		
8日(木) 22日(木)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 魚の照り焼き ブロッコリーのサラダ	軟飯 みそ汁 魚の照り焼き ブロッコリーのサラダ	かゆ みそ汁 魚の照り焼き ブロッコリーのサラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト ブロッコリー・人参・大根のペースト
	夕	豚肉ときのこのあんかけ丼 (ご飯入り軟飯)	豚肉ときのこのあんかけ丼 (軟飯)		

9日(金) 23日(金)	昼	マー婆ー豆腐丼(ご飯入り軟飯) スープ	マー婆ー豆腐丼(軟飯) スープ	マー婆ー豆腐丼(かゆ) スープ	かゆ スープ 豆腐のペースト 人参・玉ねぎ・大根のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 筑前煮 粉ふき芋	軟飯 筑前煮 粉ふき芋		
12日(月) 26日(月)	昼	さつま芋ごはん(ご飯入り軟飯) すまし汁 鶏肉のみぞ焼き プロッコリーのなめたけ和え	さつま芋ごはん(軟飯) すまし汁 鶏肉のみぞ焼き プロッコリーのなめたけ和え	さつま芋ごはん(かゆ) すまし汁 鶏肉のみぞ焼き プロッコリーとキャベツの和え物	かゆ すまし汁 豆腐のペースト さつま芋・プロッコリー・人参のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豚肉の炒め物 かぼちゃのチーズ焼き	軟飯 豚肉の炒め煮 かぼちゃのチーズ焼き		
13日(火) 27日(火)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツの香り漬け	軟飯 みそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツの香り漬け	かゆ みそ汁 鮭の塩焼き 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・じゃが芋のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 魚の塩焼き じゃが芋炒め	軟飯 魚の塩焼き じゃが芋の炒め煮		
14日(水) 28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 豆腐の煮物 大根サラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト 玉ねぎ・人参・大根のペースト
	夕	てりやき野菜丼(ご飯入り軟飯)	てりやき野菜丼(軟飯)		
15日(木) 29日(木)	昼	ロールパン スープ 魚のムニエル マカロニサラダ	食パン スープ 魚のムニエル マカロニサラダ	パン粥 スープ 魚のムニエル マカロニサラダ	パン粥 スープ 白身魚のペースト 人参・プロッコリー・玉ねぎのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 里芋と豚肉の煮物 小松菜の磯和え	軟飯 里芋と豚肉の煮物 小松菜の磯和え		
30日(金)	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 豆腐のケチャップ煮 ひじきのサラダ	かゆ みそ汁 豆腐の煮物 ほうれん草とツナのサラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト ほうれん草・人参・玉ねぎのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 クリームシチュー きゅうりのおかか和え	軟飯 クリームシチュー きゅうりのおかか和え		

※ 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。

