

# 離乳食献立表 R2年度12がつ

献立担当 三島(苗ももん) もんもん保育園 苗・花ももん保育園



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) 15日(火)	昼	ロールパン スープ 煮魚 マカロニサラダ	食パン スープ 煮魚 マカロニサラダ	食パン スープ 煮魚 マカロニサラダ	パンがゆ スープ 白身魚のペースト 人参・ブロッコリー・さつまいものペースト
	夕	中華丼(ご飯入り軟飯)	中華丼(軟飯)		
2日(水) 16日(水)	昼	大豆のドライカレー(ご飯入り軟飯) スープ	大豆と鶏ひき肉のあんかけ丼(軟飯) スープ	大豆と鶏ひき肉のあんかけ丼(かゆ) スープ	かゆ スープ 大豆のペースト 玉ねぎ・人参・キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 魚のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ	軟飯 魚のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ		
3日(木) 17日(木)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 じゃがいもとツナのお焼き ブロッコリーのおかか和え	軟飯 みそ汁 じゃがいもとツナのお焼き ブロッコリーのおかか和え	かゆ みそ汁 じゃがいもとツナのお焼き ブロッコリーのおかか和え	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト ブロッコリー・人参・大根のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 魚の照り焼き 春雨サラダ	軟飯 魚の照り焼き 春雨サラダ		
4日(金) 18日(金)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 鮭のチーズ焼き 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) 白身魚のペースト キャベツ・人参・かぼちゃのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 五目豆 粉ふき芋	軟飯 五目豆 粉ふき芋		
7日(月) 21日(月)	昼	ご飯入り軟飯 スープ 豚肉と玉ねぎのみそ炒め ほうれん草ともやしの海苔酢和え	軟飯 スープ 豚肉と玉ねぎのみそ炒め煮 ほうれん草ともやしの和え物	かゆ スープ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草の和え物	かゆ スープ 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 カレイのムニエル 白和え	軟飯 カレイのムニエル 白和え		



8日(火) 22日(火)	昼	ご飯入り軟飯 すまし汁 魚のみそ煮 白菜のコールスローサラダ	軟飯 すまし汁 魚のみそ煮 白菜のコールスローサラダ	かゆ すまし汁 魚のみそ煮 白菜のおひたし	かゆ すまし汁 白身魚のペースト かぶ・人参・白菜のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豚肉の炒め物 ひじきの煮物	軟飯 豚肉の炒め煮 ひじきの煮物		
9日(水) 23日(水)	昼	味噌煮込みうどん	味噌煮込みうどん	味噌煮込みうどん	あんかけうどん(ペースト) 豆腐のペースト キャベツ・人参・ほうれん草のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 じゃがいもとマカロニのカレー炒め もやしとわかめのナムル	軟飯 じゃがいもとマカロニの炒め煮 もやしとわかめのナムル		
10日(木) 24日(木)	昼	マーボー豆腐丼(ご飯入り軟飯) スープ	マーボー豆腐丼(軟飯) スープ	マーボー豆腐丼(かゆ) スープ	かゆ スープ 豆腐のペースト 玉ねぎ・人参・かぼちゃのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 クリームシチュー	軟飯 クリームシチュー		
11日(金) 25日(金)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 鶏の塩麴焼き ブロッコリーのサラダ	軟飯 みそ汁 鶏の塩麴焼き ブロッコリーのサラダ	かゆ みそ汁 鶏の塩麴焼き 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 人参・ブロッコリー・かぶのペースト
	夕	豚肉の味噌丼(ご飯入り軟飯) かぶの和えもの	豚肉の味噌丼(軟飯) かぶの和えもの		
14日(月) 28日(月)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 魚の照り焼き 切干大根のケチャップ炒め	軟飯 みそ汁 魚の照り焼き 切干大根のケチャップ炒め煮	かゆ みそ汁 魚の照り焼き 玉ねぎと人参の煮物	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト 人参・玉ねぎ・小松菜のペースト
	夕	野菜あんかけうどん	野菜あんかけうどん		

- ※ 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。

