

離乳食の形態

初期食の献立	—	5～6ヶ月	ごっくん期	—	10倍かゆ	+	野菜のペースト・マッシュ
中期食の献立	—	7～8ヶ月	もぐもぐ期	—	7倍かゆ	+	白身魚・豆腐と野菜の煮物
後期食の献立	—	9～11ヶ月	かみかみ期	—	5倍かゆ・軟飯	+	中期食にうす味をつけたもの
完了期食の献立	—	幼児食へのステップ		—	ご飯・軟飯	+	幼児食の荒さざみ

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ 3時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆类・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1	木	煮込みうどん 大根の味噌煮 ふかししいも	とりミンチ 味噌	玉ねぎ 大根,人参	讃岐うどん,三温糖 三温糖 さつまいも	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ハイハイ にんじんとりんごの甘煮
2	金	お粥 カレーと野菜の煮物 果物(オレンジ)	カレー	玉ねぎ,ほうれん草,人参 オレンジ	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁	ビスケット せんべい
3	土	お粥 ささみと野菜の煮物 わかめと玉ねぎの味噌汁	ささみ 味噌	キャベツ,人参 玉ねぎ,干わかめ	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	ハイハイ ビスケット
5	月	お粥 タラの味噌煮 小松菜と玉ねぎのすまし汁	タラ,味噌	大根,人参 小松菜,玉ねぎ	精白米 三温糖	だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい りんごゼリー
6	火	お粥 野菜のそぼろ煮 大根の味噌汁	とりミンチ 味噌	ブロッコリー,玉ねぎ 大根,人参	精白米	濃口醤油,だし汁 だし汁	紫芋チップ マカロニのきなこかけ
7	水	煮込みうどん ほうれん草の煮物 蒸しかぼちゃ	ツナ缶	キャベツ,人参 ほうれん草,玉ねぎ 南瓜	讃岐うどん,三温糖 三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁,濃口醤油	ハイハイ オレンジ
8	木	お粥 カレーのケチャップ煮 キャベツと人参のスープ	カレー	チンゲン菜,玉ねぎ キャベツ,人参	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい さつまいもスティック
9	金	お粥 豆腐と野菜の煮物 果物(バナナ)	豆腐	玉ねぎ,ブロッコリー,人参 バナナ	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁	紫芋チップ 野菜粥
10	土	お粥 ツナと野菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ツナ缶 味噌	キャベツ,人参 ほうれん草,玉ねぎ	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	ビスケット せんべい
12	月	振替休日					
13	火	お粥 カレーの煮付け さつまいもと小松菜の味噌汁	カレー 味噌	人参 小松菜	精白米 三温糖 さつまいも	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい パン粥
14	水	煮込みうどん 白菜と豆腐の煮物 果物(りんご)	豆腐	玉ねぎ,チンゲン菜 白菜,人参 りんご	讃岐うどん,三温糖,片栗粉 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ハイハイ スイートポテト
15	木	お粥 おでん風 人参とわかめの味噌汁	ささみ 味噌	大根 人参,干わかめ	精白米 メークイン,三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい オレンジゼリー
16	金	お粥 ツナと野菜の煮物 キャベツとほうれん草のすまし汁	ツナ缶	ブロッコリー,玉ねぎ,人参 キャベツ,ほうれん草	精白米	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット サイコロポテト
17	土	造形展					
19	月	お粥 タラと野菜のケチャップ煮 白菜と人参のスープ	タラ	玉ねぎ,キャベツ 白菜,人参	精白米 メークイン	ケチャップ 濃口醤油,だし汁	ハイハイ 紫芋チップ
20	火	お粥 豆腐の味噌煮 果物(バナナ)	豆腐,味噌	チンゲン菜,玉ねぎ,人参 バナナ	精白米	だし汁	ビスケット スティックポテト
21	水	お粥 ツナと野菜の煮物 大根とわかめの味噌汁	ツナ缶 味噌	ブロッコリー,玉ねぎ,人参 大根,干わかめ	精白米	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい アップルボンチ
22	木	お粥 ささみと白菜の煮付け さつまいもと玉ねぎのすまし汁	ささみ	白菜,小松菜,人参 玉ねぎ	精白米 三温糖 さつまいも	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ハイハイ ビスケット
23	金	お粥 カレーと野菜の煮物 ほうれん草と切りふしの味噌汁	カレー 味噌	ブロッコリー,人参 ほうれん草	精白米 切り麩	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい キャロットゼリー
24	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 ふかし芋	豆腐	玉ねぎ 南瓜,人参	讃岐うどん,三温糖,片栗粉 メークイン	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット ハイハイ
26	月	お粥 ささみとキャベツのケチャップ煮 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ささみ 味噌	キャベツ,人参 ほうれん草,玉ねぎ	精白米	ケチャップ だし汁	ハイハイ 野菜粥
27	火	お粥 ツナと野菜の煮物 白菜と人参のすまし汁	ツナ缶	ブロッコリー,玉ねぎ 白菜,人参	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット マカロニのきなこかけ
28	水	煮込みうどん 野菜のそぼろ煮 ふかししいも	とりミンチ	玉ねぎ 大根,人参	讃岐うどん,三温糖,片栗粉 三温糖 さつまいも	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ハイハイ りんごの甘煮

●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。