

平成 21年 7 月

離乳食献立予定表



日	曜	前期 5~6ヶ月	中期 7~8ヶ月	後期 9~10ヶ月	完了期 11~12ヶ月
		ドロドロ状 ゴックン期	舌でつぶせる固さ モグモグ期	歯茎で潰せる固さ カミカミ期	歯茎で潰せる固さ カミカミ期
1.	水	つぶし粥 豆腐スープ アスパラと芋のトロトロ煮	ご飯粥 豆腐汁 ビ-ソテー-餡かけ煮 アスパラ	軟ご飯 豆腐汁 ビ-ソテー-餡かけ煮 アスパラ	ご飯 豆腐汁 ビ-ソテー- 炒み焼き アスパラ
2.	木	つぶし粥 カブ汁 ジャガ 芋とブロッコリ-崩し煮	ご飯粥 カブ汁 肉じゃが煮 ブロッコリー	軟ご飯 カブ汁 肉じゃが煮 ブロッコリー	ご飯 カブ汁 肉じゃが煮 ブロッコリー
3.	金	つぶし粥 野菜スープ 麩とピーマンの崩し煮	そうめん焼きそば風餡かけ トマトと玉葱のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ トマトと玉葱のスープ	そうめん焼きそば風 トマトと玉葱のスープ
4.	土	つぶし粥 胡瓜スープ ほうれん草と人参の崩し煮	南瓜パン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮	南瓜パン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮	南瓜サンド 胡瓜スープ ほうれん草ソテー
5.	日				
6.	月	つぶし粥 ジャガスープ 高野豆腐の含め崩し煮	ご飯粥 コーンシチュー 高野豆腐の含め煮	軟ご飯 コーンシチュー 高野豆腐の含め煮	ピラフ コーンシチュー 高野豆腐の含め煮
7.	火	つぶし粥 キャベツ汁 ブロッコリ-と麩の崩し煮	魚粥 キャベツ汁 マカロニサラダ ブロッコリ-煮	魚軟ご飯 キャベツ汁 マカロニサラダ ブロッコリ-煮	魚ご飯 キャベツ汁 マカロニサラダ ブロッコリ-煮
8.	水	つぶし粥 もやし汁 芋の胡麻和え崩し煮	ご飯粥 もやし汁 肉団子 胡麻和え餡かけ煮	軟ご飯 もやし汁 肉団子 胡麻和え餡かけ煮	ご飯 もやし汁 肉団子 胡麻和え
9.	木	つぶし粥 コーンスープ 茄子の崩し煮	ご飯粥 コーンスープ 茄子のラタトゥイウ風	軟ご飯 コーンスープ 茄子のラタトゥイウ風	ご飯 コーンスープ 茄子のラタトゥイウ風
10.	金	つぶし粥 南瓜スープ 白菜の崩し煮	あったかそうめん 白菜と挽肉の煮物	あったかそうめん 白菜と挽肉の煮物	ご飯 青菜汁 白菜と挽肉の煮物
11.	土	つぶし人参粥 ココロスープ レタスの崩し煮	人参粥 コロコロスープ レタスと挽肉の餡かけ煮	軟人参ご飯 コロコロスープ レタスと挽肉の餡かけ煮	人参ご飯 コロコロスープ レタスと挽肉の餡かけ煮
12.	日				
13.	月	つぶし粥 玉葱スープ 大根と人参の崩し煮	ご飯粥 白菜シチュー 大根と人参の胡麻和え	軟ご飯 白菜シチュー 大根と人参の胡麻和え	ピラフ 白菜シチュー 大根と人参の胡麻和え
14.	火	つぶし粥 とろりんスープ ポテトマッシュ	魚粥 とろりんスープ ポテトサラダ ブロッコリ-煮	魚軟ご飯 とろりんスープ ポテトサラダ ブロッコリ-煮	魚ご飯 とろりんスープ ポテトサラダ ブロッコリ-煮
15.	水	つぶし粥 若布汁 チンゲン菜崩し煮	ご飯粥 若布汁 チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮	軟ご飯 若布汁 チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮	ご飯 若布汁 チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮
16.	木	つぶし粥 青菜汁 人参と麩のトロトロ煮	魚粥 青菜汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ 煮	魚軟ご飯 青菜汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ 煮	魚ご飯 青菜汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガ 煮
17.	金	つぶし粥 人参スープ 南瓜の崩し煮	ベビー冷しそうめん 南瓜の甘煮 フルーツ	ベビー冷しそうめん 南瓜の甘煮 フルーツ	ベビー冷しそうめん 南瓜の甘煮 フルーツ
18.	土	つぶし粥 薩摩スープ 春雨とカブの崩し煮	ほうれん草パン粥 春雨サラダ	ほうれん草パン粥 春雨サラダ	パンステック 薩摩スープ 春雨サラダ
19.	日				
20.	月	海の日			
21.	火	つぶし粥 栄養スープ ほうれん草のトロトロ煮	ご飯粥 栄養スープ ほうれん草と白和え煮	軟ご飯 栄養スープ ほうれん草と白和え煮	ご飯 栄養スープ ほうれん草と白和え煮
22.	水	つぶし粥 玉葱汁 南瓜マッシュ	魚粥 玉葱汁 南瓜サラダ ブロッコリ-	魚軟ご飯 玉葱汁 南瓜サラダ ブロッコリ-	魚ご飯 玉葱汁 南瓜サラダ ブロッコリ-
23.	木	つぶし粥 白菜汁 小松菜の崩し煮	ご飯粥 白菜汁 小松菜とカブの胡麻和え	軟ご飯 白菜汁 小松菜とカブの胡麻和え	ご飯 白菜汁 小松菜とカブの胡麻和え
24.	金	つぶし粥 春雨スープ 赤ちゃんビ-マ-ボ-崩し煮	ご飯粥 春雨スープ 赤ちゃんベビ-マーボー	軟ご飯 春雨スープ 赤ちゃんベビ-マーボー	ご飯 春雨スープ 赤ちゃんベビ-マーボー
25.	土	つぶし粥 野菜スープ 茄子と豆腐の崩し煮	トマトパン粥 茄子と豆腐のみそだれ	トマトパン粥 茄子と豆腐のみそだれ	トマトサンド 野菜スープ 茄子と豆腐のみそだれ
26.	日				
27.	月	つぶし粥 青菜汁 カリフラワーの崩し煮	ご飯粥 青菜汁 カリフラワーに炒め煮	軟ご飯 青菜汁 カリフラワーに炒め煮	ご飯 青菜汁 カリフラワーに炒め煮
28.	火	つぶし粥 薩摩芋汁 トマトマッシュ	魚粥 薩摩芋汁 トマトサラダ アスパラ	魚軟ご飯 薩摩芋汁 トマトサラダ アスパラ	ご飯 薩摩芋汁 トマトサラダ アスパラ
29.	水	つぶし粥 大根汁 薩摩芋の崩し煮	ご飯粥 大根汁 五目野菜 薩摩芋煮	軟ご飯 大根汁 五目納豆 薩摩芋煮	ご飯 大根汁 五目納豆 薩摩芋煮
30.	木	つぶし粥 もやし汁 野菜ミルク崩し煮	ご飯粥 もやし汁 挽肉と野菜のミルクあん	軟ご飯 もやし汁 挽肉と野菜のミルクあん	ご飯 もやし汁 挽肉と野菜のミルクあん
31	金	つぶし粥 野菜スープ キャベツと麩のトロトロ煮	煮込みうどん やわらかキャベツと豆腐煮	煮込みうどん やわらかキャベツと豆腐煮	煮込みうどん やわらかキャベツと豆腐煮
ミルクの	量	さくらちゃん 終哉君 日和ちゃん 心結ちゃん 200cc	終哉君 日和ちゃん 心結ちゃん 恵慈君 180cc	夏音ちゃん 歩生ちゃん 恵慈君 160cc~140cc	朋愛ちゃん 夏音ちゃん 歩生ちゃん 100cc

* 大空くん(4ヶ月) → ミルクのみ