



平成 21 年 8 月

離乳食献立予定表

日	曜	前期 5~6ヶ月 ドロドロ状 ゴックン期	中期 7~8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9~10ヶ月 歯茎で潰せる固さ カミカミ期	完了期 11~12ヶ月 歯茎で潰せる固さ カミカミ期
1.	土	つぶし粥 玉葱スープ ほうれん草のトロトロ煮	ミルクパン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮	ミルクパン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮	豆サンド 玉葱スープ ほうれん草ソテー
2.	日				
3.	月	つぶし粥 薩摩芋スープ 白和えトロトロ煮	ご飯粥 野菜シチュー 胡瓜と白和え煮	軟ご飯 野菜シチュー 胡瓜と白和え煮	ピラフ 野菜シチュー 胡瓜と白和え煮
4.	火	つぶし粥 南瓜汁 薩摩芋の崩し煮	魚粥 南瓜汁 マセドアンサラダ アスパラ	魚軟ご飯 南瓜汁 マセドアンサラダ アスパラ	魚ご飯 南瓜汁 マセドアンサラダ アスパラ
5.	水	つぶし粥 カブ汁 青菜和え崩し煮	ご飯粥 カブ汁 青菜和え餡かけ 肉団子	軟ご飯 カブ汁 青菜和え餡かけ 肉団子	ご飯 カブ汁 青菜和え 肉団子
6.	木	つぶし粥 大根汁 ヒジキ寄せ崩し煮	ご飯粥 大根汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガボール	軟ご飯 大根汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガボール	ご飯 大根汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガボール
7.	金	つぶし粥 野菜スープ 人参のトロトロ煮	冷しうどん チゲン菜と高野豆腐の含め煮	冷しうどん チゲン菜と高野豆腐の含め煮	冷しうどん チゲン菜と高野豆腐の含め煮
8.	土	つぶし粥 野菜スープ トマトの崩し煮	南瓜パン粥 レバーのトマト煮	南瓜パン粥 レバーのトマト煮	南瓜サンド 野菜スープ レバーのトマト煮
9.	日				
10.	月	つぶし粥 ブロッコリ-スープ 豆腐マッシュ	ご飯粥 ブロッコリ-シチュー 豆腐と胡麻和え煮	軟ご飯 ブロッコリ-シチュー 豆腐と胡麻和え煮	ご飯 ブロッコリ-シチュー 豆腐と胡麻和え煮
11.	火	つぶし粥 じゃが芋汁 ほうれん草崩し煮	魚粥 じゃが芋汁 土佐和え餡かけ煮 トマト	魚軟ご飯 じゃが芋汁 土佐和え餡かけ煮 トマト	魚ご飯 じゃが芋汁 土佐和え トマト
12.	水	つぶし粥 若布汁 ビーフン崩し煮	ご飯粥 若布汁 ビ-フンテ-餡かけ煮 アスパラ	軟ご飯 若布汁 ビ-フンテ-餡かけ煮 アスパラ	ご飯 若布汁 ビ-フンテ- サミ焼き アスパラ
13.	木	つぶし粥 茄子汁 ジャガマッシュ	ご飯粥 茄子汁 肉ジャガ煮 お浸し	軟ご飯 茄子汁 肉ジャガ煮 お浸し	ご飯 茄子汁 肉ジャガ煮 お浸し
14.	金	つぶし粥 野菜スープ 南瓜の崩し煮	煮そうめん ひき肉と南瓜の甘煮	煮そうめん ひき肉と南瓜の甘煮	煮そうめん ひき肉と南瓜の甘煮
15.	土	つぶし粥 青菜スープ 人参とポテトの崩し煮	野菜スープパン粥 ポテトサラダ	野菜スープパン粥 ポテトサラダ	ロールサンド ポテトサラダ 青菜スープ
16.	日				
17.	月	つぶし粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビ-マ-ボ-崩し煮	ご飯粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビ-マ-ボ-	軟ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビ-マ-ボ-	とり釜ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビ-マ-ボ-
18.	火	つぶし粥 キャベツ汁 人参とトマトの崩し煮	魚粥 キャベツ汁 青菜和え餡かけ煮 トマト	魚軟ご飯 キャベツ汁 青菜和え餡かけ煮 トマト	魚ご飯 キャベツ汁 青菜和え トマト
19.	水	つぶし粥 コーンスープ 野菜と薩摩芋の崩し煮	ご飯粥 コーンスープ 五目野菜 薩摩芋煮	軟ご飯 コーンスープ 五目納豆 薩摩芋煮	ご飯 コーンスープ 五目納豆 薩摩芋煮
20.	木	つぶし粥 豆腐汁 筑前崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 筑前煮 アスパラ	軟ご飯 豆腐汁 筑前煮 アスパラ	ご飯 豆腐汁 筑前煮 アスパラ
21.	金	つぶし粥 アスパラスープ カブと麩のトロトロ煮	冷しそうめん フィッシュサラダ	冷しそうめん フィッシュサラダ	冷しそうめん フィッシュサラダ
22.	土	つぶし粥 パブキンスープ 人参とジャガの崩し煮	人参パン粥 野菜ソテー餡かけ	人参パン 野菜ソテー餡かけ	人参サンド 野菜ソテー パブキンスープ
23.	日				
24.	月	つぶし粥 青菜スープ レタスの崩し煮	ご飯粥 マカロニシチュー レタスのそぼろ餡かけ煮	軟ご飯 マカロニシチュー レタスのそぼろ餡かけ煮	薩摩芋ご飯 マカロニシチュー レタスのそぼろ餡かけ煮
25.	火	つぶし粥 もやし汁 ジャガのトロトロ煮	魚粥 もやし汁 南瓜サラダ トマト	魚軟ご飯 もやし汁 南瓜サラダ トマト	魚ご飯 もやし汁 南瓜サラダ トマト
26.	水	つぶし粥 青菜汁 キャベツのミルク崩し煮	ご飯粥 青菜汁 キャベツのミルク煮	軟ご飯 青菜汁 キャベツのミルク煮	ご飯 青菜汁 キャベツのミルク煮
27.	木	つぶし粥 薩摩芋汁 白菜胡麻和え崩し煮	ご飯粥 薩摩芋汁 白菜とアスパラの和え物	軟ご飯 薩摩芋汁 白菜とアスパラの和え物	ご飯 薩摩芋汁 白菜とアスパラの和え物
28.	金	つぶし粥 野菜スープ ブロッコリーの崩し煮	そうめん焼きそば餡かけ風 野菜スープ	そうめん焼きそば餡かけ風 野菜スープ	そうめん焼きそば風 野菜スープ
29.	土	つぶし粥 青菜スープ 人参と玉葱の崩し煮	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 南瓜入りきのこスープ 春雨サラダ
30.	日				
31.	月	つぶし粥 玉葱汁 大根のトロトロ煮	ご飯粥 玉葱汁 大根胡麻和え ブロッコリー	軟ご飯 玉葱汁 大根胡麻和え ブロッコリー	ご飯 玉葱汁 大根胡麻和え ブロッコリー
測の	量	大空君 さくらちゃん 200cc	さくらちゃん 柊哉君 日和ちゃん 心結ちゃん 180cc	恵慈君 160cc~140cc	夏音ちゃん 歩生ちゃん 100cc