



平成 21年 9 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.	火	つぶし粥 豆腐汁 薩摩芋崩し煮	魚粥 豆腐汁 マセドアンサラダ	魚軟ご飯 豆腐汁 マセドアンサラダ	魚ご飯 豆腐汁 マセドアンサラダ
2.	水	つぶし粥 春雨スープ キャベツの崩し煮	ご飯粥 春雨スープ キャベツと挽肉の餡かけ煮	軟ご飯 春雨スープ キャベツと挽肉の餡かけ煮	ご飯 春雨スープ キャベツと挽肉の餡かけ煮
3.	木	つぶし粥 もやし汁 ヒジキ寄せ崩し煮	ご飯粥 もやし汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 トマト	軟ご飯 もやし汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 トマト	ご飯 もやし汁 ヒジキ寄せ煮 トマト
4.	金	つぶし粥 人参スープ 南瓜の崩し煮	煮込みうどん 挽肉と南瓜の甘煮	煮込みうどん 挽肉と南瓜の甘煮	煮込みうどん 挽肉と南瓜の甘煮
5.	土	つぶし粥 玉葱スープ 野菜くずし煮	ミルクパン粥 野菜ソテー餡かけ煮	ミルクパン 野菜ソテー餡かけ煮	フルーツサンド 野菜ソテー 玉葱スープ
6.	日				
7.	月	つぶし粥 栄養汁 白和えのトロトロ煮	ご飯粥 栄養汁 胡瓜の白和え煮	軟ご飯 栄養汁 胡瓜の白和え煮	ご飯 栄養汁 胡瓜の白和え煮
8.	火	つぶし粥 青菜汁 レタスの崩し煮	ご飯粥 青菜汁 魚と野菜サラダ	軟ご飯 青菜汁 魚と野菜サラダ	ご飯 青菜汁 魚と野菜サラダ
9.	水	つぶし粥 若布汁 大根とブロッコリーの崩し煮	ご飯粥 若布汁 大根胡麻和え ブロッコリー	軟ご飯 若布汁 大根胡麻和え ブロッコリー	ご飯 若布汁 大根胡麻和え ブロッコリー
10.	木	つぶし粥 コーンスープ 茄子と豆腐の崩し煮	ご飯粥 コーンスープ 赤ちゃんベビーマーボー	軟ご飯 コーンスープ 赤ちゃんベビーマーボー	ご飯 コーンスープ 赤ちゃんベビーマーボー
11.	金	つぶし粥 味噌汁 人参のトロトロ煮	三色丼粥 味噌汁 春雨サラダ フルーツ	三色丼 味噌汁 春雨サラダ フルーツ	三色丼 味噌汁 春雨サラダ フルーツ
12.	土	つぶし粥 パパキンスープ 高野豆腐の含め崩し煮	南瓜パン粥 ほうれん草の高野豆腐和え	南瓜パン粥 ほうれん草の高野豆腐和え	ステックパン パパキンスープ ほうれん草の高野豆腐和え
13.	日				
14.	月	つぶし粥 じゃが芋スープ チンゲン菜の崩し煮	ご飯粥 きのごシチュー チンゲン菜と挽肉の餡かけ煮	軟ご飯 きのごシチュー チンゲン菜と挽肉の餡かけ煮	ご飯 きのごシチュー チンゲン菜と挽肉の餡かけ煮
15.	火	つぶし粥 薩摩芋汁 青菜と人参の崩し煮	魚粥 薩摩芋汁 三色和え餡かけ煮 ジャガ煮	魚軟ご飯 薩摩芋汁 三色和え餡かけ煮 ジャガ煮	魚ご飯 薩摩芋汁 三色和え ジャガ煮
16.	水	つぶし粥 とろりんスープ ピーマン崩し煮	ご飯粥 とろりんスープ ピーマン餡かけ煮 ブロッコリー	軟ご飯 とろりんスープ ピーマン餡かけ煮 ブロッコリー	ご飯 とろりんスープ ピーマン 炒み焼き ブロッコリー
17.	木	つぶし粥 キャベツ汁 ジャガマッシュ	ご飯粥 キャベツ汁 肉じゃが煮 アスパラ	軟ご飯 キャベツ汁 肉じゃが煮 アスパラ	ご飯 キャベツ汁 肉じゃが煮 アスパラ
18.	金	つぶし粥 人参スープ カブと麩のトロトロ煮	あったかそうめん レバーとトマト煮	あったかそうめん レバーとトマト煮	あったかそうめん レバーとトマト煮
19.	土	つぶし粥 玉葱スープ 人参と林檎の煮	野菜スープパン粥 アップルキャロット	野菜スープパン粥 アップルキャロット	ロールサンド 野菜スープ アップルキャロット
20.	日				
21.	月	敬老の日			
22.	火	国民の日			
23.	水	秋分の日			
24.	木	つぶし粥 青菜汁 野菜と薩摩芋崩し煮	ご飯粥 青菜汁 五目野菜 薩摩芋煮	軟ご飯 青菜汁 五目納豆 薩摩芋煮	ご飯 青菜汁 五目納豆 薩摩芋煮
25.	金	つぶし粥 若布スープ カブとブロッコリーの崩し煮	そうめん焼きそば風 若布とトマトのスープ	そうめん焼きそば風 若布とトマトのスープ	そうめん焼きそば風 若布とトマトのスープ
26.	土	芋煮運動会			
27.	日				
28.	月	つぶし粥 きのご汁 南瓜と玉葱の崩し煮	ご飯粥 きのご汁 南瓜と玉葱煮物	軟ご飯 きのご汁 南瓜と玉葱煮物	ご飯 きのご汁 南瓜と玉葱煮物
29.	火	つぶし粥 しめじ汁 ポテトマッシュ	魚粥 しめじ汁 ポテトサラダ アスパラ	魚軟ご飯 しめじ汁 ポテトサラダ アスパラ	魚ご飯 しめじ汁 ポテトサラダ アスパラ
30.	水	つぶし粥 カブ汁 野菜崩し煮	ご飯粥 カブ汁 野菜和え餡かけ煮 肉団子	軟ご飯 カブ汁 野菜和え餡かけ煮 肉団子	ご飯 カブ汁 野菜和え餡かけ煮 肉団子
シケの	量	薫君 大空君 200cc	さくらちゃん 柊哉君 日和ちゃん 心結ちゃん 180cc	柊哉君 日和ちゃん 心結ちゃん 恵慈君 160cc~140cc	恵慈君 瑞姫ちゃん 100cc