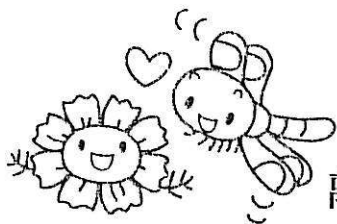


平成 21年 10 月



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. | 木 | つぶし粥 キャベツ汁 人参と玉葱の崩し煮 | ご飯粥 キャベツ汁 赤ちゃんベビーマーボー | 軟ご飯 キャベツ汁 赤ちゃんベビーマーボー | ご飯 キャベツ汁 赤ちゃんベビーマーボー |
| 2. | 金 | つぶし粥 青菜スープ 南瓜の崩し煮 | 煮込みうどん 挽肉の南瓜の甘煮 | 煮込みうどん 挽肉の南瓜の甘煮 | 煮込みうどん 挽肉の南瓜の甘煮 |
| 3. | 土 | つぶし粥 野菜スープ レタスとジャガのトロトロ煮 | 青菜スープパン粥 レタスと肉の餡かけ煮 | 青菜スープパン粥 レタスと肉の餡かけ煮 | スティックパン 野菜スープ レタスと肉の餡かけ煮 |
| 4. | 日 | | | | |
| 5. | 月 | つぶし粥 薩摩芋スープ チンゲン菜の崩し煮 | ご飯粥 薩摩芋シチュー チンゲン菜と豆腐の和え物 | 軟ご飯 薩摩芋シチュー チンゲン菜と豆腐の和え物 | ご飯 薩摩芋シチュー チンゲン菜と豆腐の和え物 |
| 6. | 火 | つぶし粥 とろりんスープ ジャガ芋とアスパラ崩し煮 | 魚粥 とろりんスープ 肉じゃが煮 アスパラ | 魚軟ご飯 とろりんスープ 肉じゃが煮 アスパラ | 魚ご飯 とろりんスープ 肉じゃが煮 アスパラ |
| 7. | 水 | つぶし粥 カブ汁 野菜崩し煮 | ご飯粥 カブ汁 肉団子 野菜和え餡かけ煮 | 軟ご飯 カブ汁 肉団子 野菜和え餡かけ煮 | ご飯 カブ汁 肉団子 野菜和え |
| 8. | 木 | つぶし粥 青菜汁 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 |
| 9. | 金 | つぶし粥 玉葱汁 キャベツの崩し煮 | ご飯粥 玉葱汁 キャベツと挽肉の餡かけ煮 | 軟ご飯 玉葱汁 キャベツと挽肉の餡かけ煮 | ご飯 玉葱汁 キャベツと挽肉の餡かけ煮 |
| 10. | 土 | つぶし粥 カブと人参崩し煮 野菜スープ | 中華そうめん粥 野菜と豆腐入りのスープ | 中華そうめん 野菜と豆腐入りのスープ | 中華そうめん 野菜と豆腐入りのスープ |
| 11. | 日 | | | | |
| 12. | 月 | 体育の日 | | | |
| 13. | 火 | つぶし粥 ジャガ汁 ピーマン崩し煮 | ご飯粥 もやし汁 ビ-フンテ-餡かけ煮 アスパラ | 軟ご飯 もやし汁 ビ-フンテ-餡かけ煮 アスパラ | ご飯 もやし汁 ビ-フンテ- 焼肉 アスパラ |
| 14. | 水 | つぶし粥 栄養汁 ジャガと青菜のトロトロ煮 | 魚粥 栄養汁 春雨サラダ | 魚軟ご飯 栄養汁 春雨サラダ | 魚ご飯 栄養汁 春雨サラダ |
| 15. | 木 | つぶし粥 しめじ汁 ヒジキ寄せ崩し煮 | ご飯粥 しめじ汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮 | 軟ご飯 しめじ汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮 | ご飯 しめじ汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガ煮 |
| 16. | 金 | つぶし粥 味噌汁 ほうれん草の崩し煮 | 秋の色ご飯粥 味噌汁 青菜和え餡かけ煮 フルーツ | 秋の色軟ご飯 味噌汁 青菜和え餡かけ煮 フルーツ | 秋の色ご飯 味噌汁 青菜和え フルーツ |
| 17. | 土 | つぶし粥 コーンスープ 林檎と人参の崩し煮 | 林檎パン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮 | 林檎パン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮 | フルーツサンド コーンスープ ほうれん草ソテー |
| 18. | 日 | | | | |
| 19. | 月 | つぶし粥 ジャガスープ 大根のトロトロ煮 | ご飯粥 秋野菜シチュー 大根の胡麻和え | 軟ご飯 秋野菜シチュー 大根の胡麻和え | ご飯 秋野菜シチュー 大根の胡麻和え |
| 20. | 火 | つぶし粥 コーンスープ ポテトマッシュ | 魚粥 コーンスープ マカロニサラダ ブロッコリ- | 魚軟ご飯 コーンスープ マカロニサラダ ブロッコリ- | ご飯 コーンスープ マカロニサラダ ブロッコリ- |
| 21. | 水 | つぶし粥 きのご汁 キャベツの崩し煮 | ご飯粥 きのご汁 挽肉とキャベツの餡かけ煮 | 軟ご飯 きのご汁 挽肉とキャベツの餡かけ煮 | ご飯 きのご汁 挽肉とキャベツの餡かけ煮 |
| 22. | 木 | つぶし粥 白菜汁 ジャガと人参の崩し煮 | ご飯粥 白菜汁 ジャガ芋のそぼろ餡かけ煮 | 軟ご飯 白菜汁 ジャガ芋のそぼろ餡かけ煮 | ご飯 白菜汁 ジャガ芋のそぼろ餡かけ煮 |
| 23. | 金 | つぶし粥 人参スープ レタスとカブのトロトロ煮 | 煮そうめん フィッシュとレタスの餡かけ | 煮そうめん フィッシュとレタスの餡かけ | 煮そうめん フィッシュとレタスの餡かけ |
| 24. | 土 | つぶし粥 南瓜スープ 青菜和え崩し煮 | ミルクパン粥 青菜胡麻和え餡かけ煮 | ミルクパン粥 青菜和え餡かけ煮 | サンドイッチ 南瓜スープ 青菜和え |
| 25. | 日 | | | | |
| 26. | 月 | つぶし粥 五目汁 小松菜の崩し煮 | ご飯粥 五目汁 小松菜とカブの煮物餡かけ | 軟ご飯 五目汁 小松菜とカブの煮物餡かけ | ご飯 五目汁 小松菜とカブの煮物餡かけ |
| 27. | 火 | つぶし粥 若布汁 南瓜マッシュ | 魚粥 若布汁 南瓜サラダ ブロッコリー | 魚軟ご飯 若布汁 南瓜サラダ ブロッコリー | 魚ご飯 若布汁 南瓜サラダ ブロッコリー |
| 28. | 水 | つぶし粥 大根汁 トマトとほうれん草の崩し煮 | ご飯粥 大根汁 土佐和え餡かけ煮 薩摩煮 | 軟ご飯 大根汁 土佐和え餡かけ煮 薩摩煮 | ご飯 大根汁 土佐和え 薩摩煮 |
| 29. | 木 | つぶし粥 南瓜汁 筑前崩し煮 | ご飯粥 南瓜汁 筑前餡かけ煮 アスパラ | 軟ご飯 南瓜汁 筑前餡かけ煮 アスパラ | ご飯 南瓜汁 筑前煮 アスパラ |
| 30. | 金 | つぶし粥 野菜スープ キャベツのトロトロ煮 | そうめん焼きそば風 野菜スープ | そうめん焼きそば風 野菜スープ | そうめん焼きそば風 野菜スープ |
| 31. | 土 | つぶし粥 胡瓜スープ ブロッコリー崩し煮 | 南瓜パン粥 ブロッコリーサラダ | 南瓜パン粥 ブロッコリーサラダ | 南瓜サンド 胡瓜スープ ブロッコリーサラダ |
| 31日の | 量 | 大空君 200cc | 大空君 さくらちゃん 180cc | さくらちゃん 柊哉君 日和ちゃん 心結ちゃん 160cc~140cc | 恵慈君 100cc |