

平成 22年 2 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.	月	つぶし粥 青菜汁 大根と椎茸の崩し煮	ご飯粥 ミルクシチュー 大根とササミの胡麻和え	軟ご飯 青菜汁 大根と椎茸の胡麻和え	ご飯 ミルクシチュー 大根とササミの胡麻和え
2.	火	つぶし粥 なめこ汁 三色和え崩し煮	魚粥 なめこ汁 三色和え餡かけ煮 ブロccoli-	軟ご飯 なめこ汁 三色和え餡かけ煮 ブロccoli-	魚ご飯 なめこ汁 三色和え ブロccoli-
3.	水	つぶし粥 若布汁 ジャガ芋と人参の崩し煮	ご飯粥 若布汁 肉じゃが煮 アスパラ	軟ご飯 若布汁 ジャガ芋と人参煮 アスパラ	ご飯 若布汁 肉じゃが煮 アスパラ
4.	木	つぶし粥 キャベツ汁 ヒジキの崩し煮	ご飯粥 キャベツ汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 キャベツ汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 キャベツ汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガ煮
5.	金	つぶし粥 青菜スープ 南瓜の崩し煮	煮込みうどん 南瓜と挽肉の煮物	煮込みうどん 南瓜の煮物	煮込みうどん 南瓜と挽肉の煮物
6.	土	つぶし粥 玉葱スープ ほうれん草と麩の崩し煮	人参パン粥 ほうれん草と麩の煮物	人参パン粥 ほうれん草と野菜の煮物	人参サンド 玉葱スープ ほうれん草と麩の煮物
7.	日				
8.	月	つぶし粥 ジャガ芋汁 白菜の崩し煮	ご飯粥 ジャガ芋汁 ササミと白菜の胡麻和え煮	軟ご飯 ジャガ芋汁 白菜の胡麻和え煮	ご飯 ジャガ芋汁 ササミと白菜の胡麻和え煮
9.	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 ブロccoli-	軟ご飯 しめじ汁 ポテトサラダ ブロccoli-	魚ご飯 しめじ汁 ポテトサラダ ブロccoli-
10.	水	つぶし粥 薩摩芋汁 カリフラワーの崩し煮	ご飯粥 薩摩芋汁 土佐和え餡かけ煮 カリワ-	軟ご飯 薩摩芋汁 土佐和え餡かけ煮 カリワ-	ご飯 薩摩芋汁 土佐和え カリフラワー
11.	木	建国記念日			
12.	金	つぶし粥 青菜スープ トマトの崩し煮	あったかうどん レバーとトマト煮	あったかうどん 人参とトマト煮	あったかうどん レバーとトマト煮
13.	土	つぶし粥 チンゲン菜スープ ポテトとアスパラのマッシュ	ご飯粥 チンゲン菜スープ ポテトと白身魚のマッシュ	軟ご飯 チンゲン菜スープ ポテトとアスパラのマッシュ	ご飯 チンゲン菜スープ ポテトと白身魚のマッシュ
14.	日				
15.	月	つぶし粥 春雨スープ ほうれん草と麩の崩し煮	ご飯粥 春雨スープ ほうれん草の白和え煮	軟ご飯 春雨スープ ほうれん草と椎茸の餡かけ煮	ご飯 春雨スープ ほうれん草の白和え煮
16.	火	つぶし粥 大根汁 マセドアンマッシュ	魚粥 大根汁 マセドアンサラダ ブロccoli-	軟ご飯 大根汁 マセドアンサラダ ブロccoli-	魚ご飯 大根汁 マセドアンサラダ ブロccoli-
17.	水	つぶし粥 南瓜汁 ピーマン崩し煮	ご飯粥 南瓜汁 ピーマン餡かけ煮 アスパラ	軟ご飯 南瓜汁 ピーマン餡かけ煮 アスパラ	ご飯 焼き 南瓜汁 ピーマンソテー アスパラ
18.	木	つぶし粥 白菜汁 筑前の崩し煮	ご飯粥 白菜汁 筑前の餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 白菜汁 筑前の餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 白菜汁 筑前煮 ジャガ煮
19.	金	つぶし粥 野菜スープ 豆腐と玉葱の崩し煮	南瓜と魚のソテー 野菜スープ 豆腐のステーキきのこソース	南瓜のソテー 野菜スープ 豆腐と玉葱の餡かけ煮	南瓜と魚のソテー 野菜スープ 豆腐のステーキきのこソース
20.	土	つぶし粥 胡瓜スープ 人参と林檎の崩し煮	ミルクパン粥 人参と林檎煮	ミルクパン粥 人参と林檎煮	サンドイッチ 胡瓜スープ 人参と林檎煮
21.	日				
22.	月	つぶし粥 玉葱汁 ブロッコリーの崩し煮	ご飯粥 玉葱汁 ササミとブロッコリーのコーンかけ	軟ご飯 玉葱汁 ブロッコリーのコーンかけ	ご飯 玉葱汁 ササミとブロッコリーのコーンかけ
23.	火	つぶし粥 コーンスープ アスパラとジャガ芋の崩し煮	魚粥 コーンスープ 春雨サラダ アスパラ	軟ご飯 コーンスープ 春雨サラダ アスパラ	魚ご飯 コーンスープ 春雨サラダ アスパラ
24.	水	つぶし粥 カブ汁 青菜和え崩し煮	ご飯粥 カブ汁 挽肉と青菜和え餡かけ煮	軟ご飯 カブ汁 青菜和え餡かけ煮	ご飯 カブ汁 挽肉と青菜和え 金時豆
25.	木	つぶし粥 まいたけ汁 野菜崩し煮	ご飯粥 まいたけ汁 五目野菜 薩摩芋煮	軟ご飯 まいたけ汁 五目野菜 薩摩芋煮	ご飯 まいたけ汁 五目納豆 薩摩芋煮
26.	金	つぶし粥 人参スープ 麩とジャガ芋の崩し煮	そうめん焼きそば風餡かけ煮 白身魚と人参スープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 人参スープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 白身魚と人参スープ
27.	土	つぶし粥 肉の中華スープ マカロニマッシュ	青菜パン粥 マカロニサラダ	青菜パン粥 マカロニサラダ	スティックパン 肉の中華スープ マカロニサラダ
28.	日				
29.					
30.					
31.					
量の		空君 夢来ちゃん 200cc	柊斗君 180cc	大空君 160cc~140cc	大空君 朱莉ちゃん 100cc