

平成 23年 1 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	  <p>あけまして おめでとうございます</p> 			
2.	日				
3.	月				
4.	火				
5.	水				
6.	木	つぶし粥 豆腐汁 ブロッコリーと白菜のトロトロ煮	そうめん焼きそば風餡かけ煮 白菜と豆腐のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 白菜と豆腐のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 白菜と豆腐のスープ
7.	金	つぶし粥 カブ汁 ジャガ芋とブロッコリー崩し煮	ご飯粥 カブ汁 肉ジャガ煮 ブロccoli	軟ご飯 カブ汁 肉ジャガ煮 ブロccoli	ご飯 カブ汁 肉ジャガ煮 ブロccoli
8.	土	つぶし粥 野菜スープ ジャガ芋と人参のトロトロ煮	バナナパン粥 春雨サラダ	バナナパン粥 春雨サラダ	バナナサンド 春雨サラダ 青菜と白身魚のスープ
9.	日				
10.	月	成人の日			
11.	火	つぶし粥 大根汁 青菜トロトロ煮	ご飯粥 大根汁 ほうれん草と白和え煮	軟ご飯 大根汁 ほうれん草と白和え煮	ご飯 大根汁 ほうれん草と白和え煮
12.	水	つぶし粥 豆腐汁 薩摩マッシュ	魚粥 豆腐汁 南瓜サラダ ブロccoli	魚軟ご飯 豆腐汁 南瓜サラダ ブロccoli	魚ご飯 豆腐汁 南瓜サラダ ブロccoli
13.	木	つぶし粥 キャベツ汁 薩摩と野菜の崩し煮	ご飯粥 キャベツ汁 五目野菜 薩摩煮	軟ご飯 キャベツ汁 五目納豆 薩摩煮	ご飯 キャベツ汁 五目納豆 薩摩煮
14.	金	つぶし粥 薩摩スープ 白菜崩し煮	あったかそうめん 挽肉と白菜の煮物	あったかそうめん 挽肉と白菜の煮物	あったかそうめん 挽肉と白菜の煮物
15.	土	つぶし粥 ジャガスープ 野菜崩し煮	人参パン粥 ささ身とレタスのコーンかけ	人参パン粥 ささ身とレタスのコーンかけ	人参サンド ジャガ芋スープ ささ身とレタスのコーンかけ
16.	日				
17.	月	つぶし粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーマーボー崩し煮	ご飯粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーマーボー	軟ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーマーボー	ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーマーボー
18.	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ccoli	魚軟ご飯 とろりんスープ ポテトサラダ ブロccoli	魚ご飯 とろりんスープ ポテトサラダ ブロccoli
19.	水	つぶし粥 青菜汁 アスパラとジャガ芋のトロトロ煮	ご飯粥 青菜汁 ビーツソテー餡かけ煮 アスパラ	軟ご飯 青菜汁 ビーツソテー餡かけ煮 アスパラ	ご飯 押し焼き 青菜汁 ビーフソテー アスパラ
20.	木	つぶし粥 玉葱汁 大根とジャガ芋の崩し煮	ご飯粥 玉葱汁 大根とそぼろ餡かけ煮	軟ご飯 玉葱汁 大根とそぼろ餡かけ煮	ご飯 玉葱汁 大根とそぼろ餡かけ煮
21.	金	つぶし粥 こぶゆ 青菜和え崩し煮	ご飯粥 こぶゆ フルーツ 鰯と青菜胡麻和え餡かけ	軟ご飯 こぶゆ フルーツ 鰯と青菜胡麻和え餡かけ	ご飯 こぶゆ フルーツ 鰯と青菜胡麻和え餡かけ煮
22.	土	つぶし粥 青菜スープ アップルキャロット崩し煮	青菜パン粥 アップルキャロット	青菜パン粥 アップルキャロット	ロールサンド 青菜スープ アップルキャロット
23.	日				
24.	月	つぶし粥 キャベツ汁 じゃが芋と林檎煮	ご飯粥 キャベツ汁 小松菜とかぶの胡麻和え	軟ご飯 キャベツ汁 小松菜とかぶの胡麻和え	ご飯 キャベツ汁 小松菜とかぶの胡麻和え
25.	火	つぶし粥 玉葱汁 薩摩マッシュ	ご飯粥 玉葱汁 薩摩サラダ ブロccoli	軟ご飯 玉葱汁 薩摩サラダ ブロccoli	ご飯 玉葱汁 薩摩サラダ ブロccoli
26.	水	つぶし粥 モヤシ汁 芋胡麻和え崩し煮	ご飯粥 モヤシ汁 肉団子 ゴマ和え餡かけ煮	軟ご飯 モヤシ汁 肉団子 ゴマ和え餡かけ煮	ご飯 モヤシ汁 ゴマ和え 肉団子
27.	木	つぶし粥 青菜汁 人参と麩のトロトロ煮	ご飯粥 青菜汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 青菜汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 青菜汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガ煮
28.	金	つぶし粥 青菜スープ 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
29.	土	つぶし粥 コーンスープ キャベツとミルクのトロトロ煮	ミルクパン粥 野菜ソテー餡かけ煮	ミルクパン粥 野菜ソテー餡かけ煮	スティックパン 野菜ソテー コーンスープ
30.	日				
31.	月	つぶし粥 白菜汁 大根と人参の崩し煮	ご飯粥 白菜シチュー 大根と挽肉の胡麻和え煮	軟ご飯 白菜シチュー 大根と挽肉の胡麻和え煮	軟ご飯 白菜シチュー 大根と挽肉の胡麻和え煮
ミカの	目安	匠君 200cc	輝君 180cc	煌雅君 千尋ちゃん 80cc~140cc	千尋ちゃん 智宥君 琴華ちゃん 80cc~100cc

❖後期から午後のミルクは200ccになります。