

平成 22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.	金	つぶし粥 玉葱スープ 南瓜の崩し煮	煮込みうどん粥 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
2.	土	つぶし粥 青菜崩し煮 胡瓜とトマトのスープ	ミルクパン粥 青菜和え餡かけ煮	ミルクパン粥 青菜和え餡かけ煮	ステックパン 青菜和え 胡瓜とトマトのスープ
3.	日				
4.	月	つぶし粥 薩摩芋スープ 白菜とキャベツの崩し煮	ご飯粥 薩摩芋シチュー 白菜とキャベツの胡麻和え	軟ご飯 薩摩芋シチュー 白菜とキャベツの胡麻和え	ご飯 薩摩芋シチュー 白菜とキャベツの胡麻和え
5.	火	つぶし粥 大根汁 ジャガの崩し煮	魚粥 大根汁 南瓜サラダ ブロccoli	魚軟ご飯 大根汁 南瓜サラダ ブロccoli	魚ご飯 大根汁 南瓜サラダ ブロccoli
6.	水	つぶし粥 野菜スープ 青菜和え崩し煮	ご飯粥 野菜スープ 青菜とササミ和えの餡かけ煮	軟ご飯 野菜スープ 青菜とササミ和えの餡かけ煮	ご飯 野菜スープ 青菜とササミ和えの餡かけ煮
7.	木	つぶし粥 南瓜汁 ヒジキ寄せ崩し煮	ご飯粥 南瓜汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 南瓜汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 南瓜汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮
8.	金	つぶし粥 味噌汁 トマトとカワラの崩し煮	野菜リゾット 味噌汁 カワラと挽肉の胡麻和え	野菜リゾット 味噌汁 カワラと挽肉の胡麻和え	野菜リゾット 味噌汁 カワラと挽肉の胡麻和え
9.	土	つぶし粥 アスパラスープ ジャガマッシュ	南瓜パン粥 マカロニサラダ	南瓜パン粥 マカロニサラダ	南瓜サンド マカロニサラダ アスパラと鰹のスープ
10.	日				
11.	月	体育の日			
12.	火	つぶし粥 豆腐汁 小松菜の崩し煮	魚粥 豆腐汁 小松菜の胡麻和え	魚軟ご飯 豆腐汁 小松菜の胡麻和え	魚ご飯 豆腐汁 小松菜の胡麻和え
13.	水	つぶし粥 薩摩芋汁 野菜トロトロ煮	ご飯粥 薩摩芋汁 青菜和え餡かけ煮 肉団子	軟ご飯 薩摩芋汁 青菜和え餡かけ煮 肉団子	ご飯 薩摩芋汁 青菜和え 肉団子
14.	木	つぶし粥 玉葱汁 ジャガと人参のトロトロ煮	ご飯粥 玉葱汁 肉じゃが煮 アスパラ	軟ご飯 玉葱汁 肉じゃが煮 アスパラ	ご飯 玉葱汁 肉じゃが煮 アスパラ
15.	金	つぶし粥 人参スープ ブロッコリーのトロトロ煮	あったかそうめん ブロッコリーと鰹のミルク煮	あったかそうめん ブロッコリーと鰹のミルク煮	あったかそうめん ブロッコリーと鰹のミルク煮
16.	土	つぶし粥 コーンスープ 林檎と薩摩の崩し煮	ほうれん草パン粥 林檎サラダ	ほうれん草パン粥 林檎サラダ	ほうれん草サンド 林檎サラダ コーンスープ
17.	日				
18.	月	つぶし粥 ジャガ芋汁 大根と人参の崩し煮	ご飯粥 野菜シチュー 大根の胡麻和え	軟ご飯 野菜シチュー 大根の胡麻和え	ご飯 野菜シチュー 大根の胡麻和え
19.	火	つぶし粥 茄子汁 ポテトマッシュ	魚粥 茄子汁 ポテトサラダ ブロccoli	魚軟ご飯 茄子汁 ポテトサラダ ブロccoli	魚ご飯 茄子汁 ポテトサラダ ブロccoli
20.	水	つぶし粥 青菜汁 人参と薩摩の崩し煮	ご飯粥 青菜汁 薩摩と挽肉の餡かけ煮	軟ご飯 青菜汁 薩摩と挽肉の餡かけ煮	ご飯 青菜汁 薩摩と挽肉の餡かけ煮
21.	木	つぶし粥 玉葱汁 筑前崩し煮	ご飯粥 玉葱汁 筑前餡かけ煮 ジャガボール	軟ご飯 玉葱汁 筑前餡かけ煮 ジャガボール	ご飯 玉葱汁 筑前煮 ジャガボール
22.	金	つぶし粥 野菜スープ アップルキャロット煮	煮そうめん アップルキャロット	煮そうめん アップルキャロット	煮そうめん アップルキャロット
23.	土	つぶし粥 南瓜マッシュ 麩とレタススープ	人参パン粥 南瓜サラダ	人参パン粥 南瓜サラダ	人参サンド 南瓜サラダ 麩とレタススープ
24.	日				
25.	月	つぶし粥 大根汁 カリフラワーの崩し煮	ご飯粥 豚汁 カリフラワーと炒り草の餡かけ煮	軟ご飯 豚汁 カリフラワーと炒り草の餡かけ煮	ご飯 豚汁 カリフラワーと炒り草の餡かけ煮
26.	火	つぶし粥 豆腐汁 三色和え崩し煮	魚粥 豆腐汁 三色和え餡かけ煮 トマト	魚軟ご飯 豆腐汁 三色和え餡かけ煮 トマト	魚ご飯 豆腐汁 三色和え トマト
27.	水	つぶし粥 青菜汁 ビーフソテー崩し煮	ご飯粥 青菜汁 ビーフソテー餡かけ煮 アスパラ	軟ご飯 青菜汁 ビーフソテー餡かけ煮 アスパラ	ご飯 青菜汁 ビーフソテー アスパラ
28.	木	つぶし粥 カブ汁 野菜の崩し煮	ご飯粥 カブ汁 五目野菜 薩摩芋煮	軟ご飯 カブ汁 五目納豆 薩摩芋煮	ご飯 カブ汁 五目納豆 薩摩芋煮
29.	金	つぶし粥 レタススープ 青菜と人参のトロトロ煮	そうめん焼きそば風餡かけ煮 レタススープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 レタススープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 レタススープ
30.	土	つぶし粥 コーンスープ 野菜のソテー崩し煮	リンゴパン粥 野菜ソテー餡かけ煮	リンゴパン粥 野菜ソテー餡かけ煮	フルーツサンド 野菜ソテー コーンスープ
31.	日				
ミルクの	目安	煌雅君 200cc	宥智君 千尋ちゃん 琴華ちゃん 180cc	千尋ちゃん 琴華ちゃん 乃愛ちゃん 80cc~140cc	蓮空君 80cc~100cc

※後期から午後のミルクは200ccになります。