

平成 22年 11 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 野菜スープ チンゲン菜の崩し煮	ご飯粥 野菜スープ チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮	軟ご飯 野菜スープ チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮	ご飯 野菜スープ チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮
2.	火	つぶし粥 玉葱汁 ポテトマッシュ	魚粥 玉葱汁 ポテトサラダ ブロッコリー	魚軟ご飯 玉葱汁 ポテトサラダ ブロッコリー	魚ご飯 玉葱汁 ポテトサラダ ブロッコリー
3.	水	文化の日			
4.	木	つぶし粥 南瓜汁 赤ちゃんベビーマーボー	ご飯粥 南瓜汁 赤ちゃんベビーマーボー	軟ご飯 南瓜汁 赤ちゃんベビーマーボー	ご飯 南瓜汁 赤ちゃんベビーマーボー
5.	金	つぶし粥 じゃが芋スープ 南瓜の崩し煮	煮込みそうめん 南瓜とほうれん草の甘煮	煮込みそうめん 南瓜とほうれん草の甘煮	煮込みそうめん 南瓜とほうれん草の甘煮
6.	土	つぶし粥 カブスープ じゃが芋と人参トトロ煮	バナナパン粥 マカロニサラダ	バナナパン粥 マカロニサラダ	ロールサンド マカロニサラダ カブスープ
7.	日				
8.	月	つぶし粥 ジャガスープ 白菜とレタスの崩し煮	ご飯粥 ポパイシチュー 白菜と挽肉の餡かけ煮	軟ご飯 ポパイシチュー 白菜と挽肉の餡かけ煮	ピラフ ポパイシチュー 白菜と挽肉の餡かけ煮
9.	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	魚飯 豆腐汁 三色和え トマト
10.	水	つぶし粥 コーンスープ ピーマンソテー崩し煮	ご飯粥 コーンスープ ピーマンソテー餡かけ煮 ブロッコリー	軟ご飯 コーンスープ ピーマンソテー餡かけ煮 ブロッコリー	ご飯 コーンスープ ピーマンソテー 焼き ブロッコリー
11.	木	つぶし粥 青菜汁 野菜と麩の崩し煮	ご飯粥 青菜汁 五目野菜アサツキ煮 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
12.	金	つぶし粥 味噌汁 カブと麩のトトロ煮	三色どんぶり 味噌汁 土佐和え餡かけ煮 林檎煮	三色どんぶり 味噌汁 土佐和え餡かけ煮 林檎煮	三色どんぶり 味噌汁 土佐和え餡かけ煮 林檎煮
13.	土	つぶし粥 コーンスープ 青菜のトトロ煮	ミルクパン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮	ミルクパン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮	ポテトサンド コーンスープ ほうれん草ソテー
14.	日				
15.	月	つぶし粥 豆腐汁 人参とじゃが芋の崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 肉じゃが煮 アスパラ	軟ご飯 豆腐汁 肉じゃが煮 アスパラ	ご飯 豆腐汁 肉じゃが煮 アスパラ
16.	火	つぶし粥 青菜汁 南瓜マッシュ	魚粥 青菜汁 南瓜サラダ ブロッコリー	魚軟ご飯 青菜汁 南瓜サラダ ブロッコリー	魚ご飯 青菜汁 南瓜サラダ ブロッコリー
17.	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 キャベツのそぼろ餡かけ煮	軟ご飯 薩摩芋汁 キャベツのそぼろ餡かけ煮	ご飯 薩摩芋汁 キャベツのそぼろ餡かけ煮
18.	木	つぶし粥 白菜汁 野菜ソテー崩し煮	ご飯粥 白菜汁 野菜と挽肉のソテー餡かけ煮	軟ご飯 白菜汁 野菜と挽肉のソテー餡かけ煮	ご飯 白菜汁 野菜と挽肉のソテー餡かけ煮
19.	金	つぶし粥 トマトスープ ほうれん草と麩の崩し煮	そうめん焼きそば風餡かけ トマトと海藻のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ トマトと海藻のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ トマトと海藻のスープ
20.	土	つぶし粥 パプキンスープ 野菜のトトロ煮	とり雑炊 パプキンスープ かぶと豆腐の軟らか煮	とり雑炊 パプキンスープ かぶと豆腐の軟らか煮	とり雑炊 パプキンスープ かぶと豆腐の軟らか煮
21.	日				
22.	月	つぶし粥 モヤシ汁 大根とアスパラの崩し煮	ご飯粥 モヤシ汁 大根の胡麻和え アスパラ	軟ご飯 モヤシ汁 大根の胡麻和え アスパラ	ご飯 モヤシ汁 大根の胡麻和え アスパラ
23.	火	勤労感謝の日			
24.	水	つぶし粥 じゃが芋汁 キャベツの崩し煮	ご飯粥 じゃが芋汁 キャベツと挽肉のミルク煮	軟ご飯 じゃが芋汁 キャベツと挽肉のミルク煮	ご飯 じゃが芋汁 キャベツと挽肉のミルク煮
25.	木	つぶし粥 大根汁 ヒジキ寄せ崩し煮	ご飯粥 大根汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 大根汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 大根汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガ煮
26.	金	つぶし粥 青菜汁 南瓜の崩し煮	煮込みうどん ツナと南瓜の甘煮	煮込みうどん ツナと南瓜の甘煮	煮込みうどん ツナと南瓜の甘煮
27.	土	つぶし粥 南瓜スープ ほうれん草とバナナの崩し煮	南瓜パン粥 ほうれん草とバナナ	南瓜パン粥 ほうれん草とバナナ	豆サンド 南瓜スープ ほうれん草とバナナ
28.	日				
29.	月	つぶし粥 野菜スープ 豆腐と春雨の崩し煮	ご飯粥 パプキンシチュー 豆腐と挽肉の中華餡かけ	軟ご飯 パプキンシチュー 豆腐と挽肉の中華餡かけ	ご飯 パプキンシチュー 豆腐と挽肉の中華餡かけ
30.	火	つぶし粥 大根汁 薩摩芋マッシュ	魚粥 大根汁 薩摩芋サラダ ブロッコリー	魚軟ご飯 大根汁 薩摩芋サラダ ブロッコリー	魚ご飯 大根汁 薩摩芋サラダ ブロッコリー
31日の	目安	輝君 200cc	煌雅君 千尋ちゃん 180cc	千尋ちゃん 宥智君 琴華ちゃん 乃愛ちゃん 80cc~140cc	乃愛ちゃん 80cc~100cc

◆匠君(3ヶ月)ミルクのみ

◆後期から午後のミルクは200ccになります。