

平成 22年 12 月



離乳食献立予定表



日	曜	前期 5~6ヶ月	中期 7~8ヶ月	後期 9~10ヶ月	完了期 11~12ヶ月
		ドロドロ状 ゴクン期	舌でつぶせる固さ モグモグ期	歯茎で潰せる固さ カミカミ期	歯茎で潰せる固さ カミカミ期
1.	水	つぶし粥 コーンスープ 青菜和え崩し煮	ご飯粥 コーンスープ 青菜和え餡かけ煮 肉団子	軟ご飯 コーンスープ 青菜和え餡かけ煮 肉団子	ご飯 コーンスープ 青菜和え 肉団子
2.	木	つぶし粥 キャベツ汁 ジャガマッシュ	ご飯粥 キャベツ汁 肉じゃが煮 お浸し	軟ご飯 キャベツ汁 肉じゃが煮 お浸し	ご飯 キャベツ汁 肉じゃが煮 お浸し
3.	金	つぶし粥 納豆草スープ 南瓜の崩し煮	肉うどん ほうれん草と南瓜煮	肉うどん ほうれん草と南瓜煮	肉うどん ほうれん草と南瓜煮
4.	土	つぶし粥 人参スープ ポテトマッシュ	人参パン粥 ポテトサラダ	人参パン粥 ポテトサラダ	人参サンド 玉葱スープ ポテトサラダ
5.	日				
6.	月	つぶし粥 大根汁 豆腐マッシュ	ご飯粥 のっぺい汁 豆腐と胡麻和え煮	軟ご飯 のっぺい汁 豆腐と胡麻和え煮	ご飯 のっぺい汁 豆腐と胡麻和え煮
7.	火	つぶし粥 豆腐汁 青菜和え崩し煮	魚粥 豆腐汁 青菜和え餡かけ煮 トマト	軟魚ご飯 豆腐汁 青菜和え餡かけ煮 トマト	魚ご飯 豆腐汁 青菜和え トマト
8.	水	つぶし粥 青菜汁 ビーフン崩し煮	ご飯粥 青菜汁 ピ-ソテー-餡かけ煮 アスパラ	軟ご飯 青菜汁 ピ-ソテー-餡かけ煮 アスパラ	ご飯 炒め焼き 青菜汁 ビーフンソテー アスパラ
9.	木	つぶし粥 薩摩芋汁 白和えトロトロ煮	ご飯粥 薩摩芋汁 胡瓜の白和え煮 トマト	軟ご飯 薩摩芋汁 胡瓜の白和え煮 トマト	ご飯 薩摩芋汁 胡瓜の白和え煮 トマト
10.	金	つぶし粥 味噌汁 白菜崩し煮	白菜と肉の初イトリ-ム餡かけ煮 二色ジャガボール 味噌汁 フルーツ	白菜と肉の初イトリ-ム餡かけ煮 二色ジャガボール 味噌汁 フルーツ	白菜と肉の初イトリ-ム餡かけ煮 二色ジャガボール 味噌汁 フルーツ
11.	土	つぶし粥 南瓜スープ ホウレン草のトロトロ煮	南瓜パン粥 ホウレン草と麩の煮物	南瓜パン粥 ホウレン草と麩の煮物	南瓜サンド 野菜スープ ホウレン草と麩の煮物
12.	日				
13.	月	つぶし粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビー-マ-崩し煮	ご飯粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビー-マ-ボー	軟ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビー-マ-ボー	ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビー-マ-ボー
14.	火	つぶし粥 大根汁 南瓜マッシュ	魚粥 大根汁 南瓜サラダ アスパラ	魚軟ご飯 大根汁 南瓜サラダ アスパラ	魚ご飯 大根汁 南瓜サラダ アスパラ
15.	水	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 キャベツのそぼろ餡かけ	軟ご飯 玉葱汁 キャベツのそぼろ餡かけ	ご飯 玉葱汁 キャベツのそぼろ餡かけ
16.	木	つぶし粥 薩摩芋汁 大根のトロトロ煮	ご飯粥 薩摩芋汁 大根胡麻和え ブロッコリー	軟ご飯 薩摩芋汁 大根胡麻和え ブロッコリー	ご飯 薩摩芋汁 大根胡麻和え ブロッコリー
17.	金	つぶし粥 アスパラスープ カブと大根のトロトロ煮	煮そうめん フィッシュサラダ	煮そうめん フィッシュサラダ	煮そうめん フィッシュサラダ
18.	土				
19.	日				
20.	月	つぶし粥 栄養汁 ヒジキ寄せ崩し煮	ご飯粥 栄養汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 栄養汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 栄養汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガ煮
21.	火	つぶし粥 南瓜汁 野菜の崩し煮	魚粥 南瓜汁 野菜餡かけ煮 トマト	魚軟ご飯 南瓜汁 野菜餡かけ煮 トマト	魚ご飯 南瓜汁 野菜餡かけ煮 トマト
22.	水	つぶし粥 白菜汁 野菜と薩摩の崩し煮	ご飯粥 白菜汁 五目野菜 薩摩芋煮	軟ご飯 白菜汁 五目納豆 薩摩芋煮	ご飯 白菜汁 五目納豆 薩摩芋煮
23.	木				
24.	金	つぶし粥 キャベツスープ じゃが芋のトロトロ煮	キャベツのそうめんスープ ポテトと白身魚のマッシュ	キャベツのそうめんスープ ポテトと白身魚のマッシュ	キャベツのそうめんスープ ポテトと白身魚のマッシュ
25.	土	つぶし粥 青菜スープ 人参と林檎の崩し煮	野菜スープパン粥 アップルキャロット	野菜スープパン アップルキャロット	ポテトロールサンド 青菜-アップルキャロット
26.	日				
27.	月	つぶし粥 ジャガ汁 ブロッコリーと麩のトロトロ煮	ご飯粥 冬野菜シチュー ブロッコリーと豆腐の和え煮	軟ご飯 冬野菜シチュー ブロッコリーと豆腐の和え煮	ご飯 冬野菜シチュー ブロッコリーと豆腐の和え煮
28.	火	つぶし粥 キャベツ汁 人参マッシュ	魚粥 キャベツ汁 春雨サラダ ブロッコリー	軟魚飯 キャベツ汁 春雨サラダ ブロッコリー	魚ご飯 キャベツ汁 春雨サラダ ブロッコリー
29.	水	つぶし粥 野菜スープ 土佐和え崩し煮	ご飯粥 野菜スープ 土佐和え餡かけ煮 トマト	軟ご飯 野菜スープ 土佐和え餡かけ煮 トマト	ご飯 野菜スープ 土佐和え トマト
30.	木	つぶし粥 コーンスープ 野菜のトロトロ煮	五目餡かけご飯 コーンスープ カブと豆腐の軟らか煮	五目餡かけご飯 コーンスープ カブと豆腐の軟らか煮	五目餡かけご飯 コーンスープ カブと豆腐の軟らか煮
31.	金				
31の	目安	輝君 200cc	煌雅君 180cc	千尋ちゃん 智宥君 琴華ちゃん 80cc~140cc	智宥君 琴華ちゃん 乃愛ちゃん 80cc~100cc

✦ 匠君 (4ヶ月) ミルクのみ

✦ 後期から午後のミルクは200ccになります。