

平成 22年 7 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.	木	つぶし粥 豆腐汁 ほうれん草とジャガ芋崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 肉ジャガ煮 お浸し	軟ご飯 豆腐汁 肉ジャガ煮 お浸し	ご飯 豆腐汁 肉ジャガ煮 お浸し
2.	金	つぶし粥 野菜スープ 茄子と玉葱のトロトロ煮	そうめん焼きそば風餡かけ煮 トマトと海藻のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 トマトと海藻のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 トマトと海藻のスープ
3.	土	つぶし粥 胡瓜スープ 青菜のトロトロ煮	南瓜パン粥 春雨ソテー餡かけ煮	南瓜パン粥 春雨ソテー餡かけ煮	南瓜サンド 春雨ソテー 鱈と胡瓜のスープ
4.	日				
5.	月	つぶし粥 キャベツスープ チンゲン菜の崩し煮	ご飯粥 キャベツシチュー チンゲン菜と大根の煮物	軟ご飯 キャベツシチュー チンゲン菜と大根の煮物	ピラフ キャベツシチュー チンゲン菜と大根の煮物
6.	火	つぶし粥 大根汁 マカロニマッシュ	魚粥 大根汁 マカロニサラダ ブロッコリー煮	魚軟ご飯 大根汁 マカロニサラダ ブロッコリー煮	魚ご飯 大根汁 マカロニサラダ ブロッコリー煮
7.	水	つぶし粥 モヤシ汁 青菜和え崩し煮	ご飯粥 モヤシ汁 青菜和え餡かけ煮 肉団子	軟ご飯 モヤシ汁 青菜和え餡かけ煮 肉団子	ご飯 モヤシ汁 青菜和え 肉団子
8.	木	つぶし粥 玉葱汁 ヒジキ寄せ崩し煮	ご飯粥 玉葱汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 玉葱汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 玉葱汁 ヒジキ寄せ煮 ジャガ煮
9.	金	つぶし粥 青菜汁 キャベツ人参のミルク崩し煮	ご飯粥 青菜汁 キャベツと人参のミルク煮	軟ご飯 青菜汁 キャベツと人参のミルク煮	ご飯 青菜汁 キャベツと人参のミルク煮
10.	土	つぶし粥 野菜スープ ポテトマッシュ	胡麻汁うどん ポテトサラダ	胡麻汁うどん ポテトサラダ	胡麻汁うどん ポテトサラダ
11.	日				
12.	月	つぶし粥 コロコロスープ 玉葱とトマトの崩し煮	ご飯粥 コロコロスープ トマト入りスイートポテト	軟ご飯 コロコロスープ トマト入りスイートポテト	ご飯 コロコロスープ トマト入りスイートポテト
13.	火	つぶし粥 南瓜汁 レタスとなすの崩し煮	魚粥 南瓜汁 レタスとなすの挽肉餡かけ煮	軟魚ご飯 南瓜汁 レタスとなすの挽肉餡かけ煮	魚ご飯 南瓜汁 レタスとなすの挽肉餡かけ煮
14.	水	つぶし粥 カブ汁 五目ビーフン崩し煮	ご飯粥 カブ汁 五目ビーフン餡かけ煮 かつお	軟ご飯 カブ汁 五目ビーフン餡かけ煮 かつお	ご飯 カブ汁 五目ビーフン餡かけ煮 かつお
15.	木	つぶし粥 キャベツ汁 野菜と薩摩芋マッシュ	ご飯粥 キャベツ汁 五目野菜 薩摩芋煮	軟ご飯 キャベツ汁 五目納豆 薩摩芋煮	ご飯 キャベツ汁 五目納豆 薩摩芋煮
16.	金	ミルク粥 味噌汁 豆腐と春雨の崩し煮	ミルクアゲ-ライス粥 味噌汁フルツ 豆腐と挽肉の中華煮込み	ミルクアゲ-軟ライス 味噌汁フルツ 豆腐と挽肉の中華煮込み	ミルクアゲ-ライス 味噌汁 フルツ 豆腐と挽肉の中華煮込み
17.	土	つぶし粥 人参スープ ほうれん草とバナナ崩し煮	人参パン粥 ほうれん草とバナナ煮	人参パン粥 ほうれん草とバナナ煮	人参サンド トマトスープ ほうれん草とバナナ煮
18.	日				
19.	月	海の日			
20.	火	つぶし粥 豆腐汁 キャベツとジャガ芋の崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 キャベツとジャガ芋の煮物	軟ご飯 豆腐汁 キャベツとジャガ芋の煮物	ご飯 豆腐汁 キャベツとジャガ芋の煮物
21.	水	つぶし粥 青菜汁 南瓜マッシュ	魚粥 青菜汁 南瓜ポテト トマト	魚軟ご飯 青菜汁 南瓜ポテト トマト	魚ご飯 青菜汁 南瓜ポテト トマト
22.	木	つぶし粥 コーンスープ 赤ちゃんマーボー-茄子崩し煮	人参粥 コーンスープ 赤ちゃんマーボー-茄子	軟ご飯 コーンスープ 赤ちゃんマーボー-茄子	ご飯 コーンスープ 赤ちゃんマーボー-茄子
23.	金	つぶし粥 野菜スープ 人参と麩の崩し煮	煮込みうどん 人参とレバー煮	煮込みうどん 人参とレバー煮	煮込みうどん 人参とレバー煮
24.	土	つぶし粥 玉葱スープ ブロッコリー崩し煮	南瓜パン粥 ブロッコリーとフルツヨ-グル和え	南瓜パン粥 ブロッコリーとフルツヨ-グル和え	南瓜サンド 玉葱スープ ブロッコリーとフルツヨ-グル和え
25.	日				
26.	月	つぶし粥 栄養汁 青菜胡麻和え崩し煮	ご飯粥 栄養汁 青菜和え胡麻和え餡かけ煮	軟ご飯 栄養汁 青菜和え胡麻和え餡かけ煮	ご飯 栄養汁 青菜和え胡麻和え
27.	火	つぶし粥 薩摩芋汁 土佐和え崩し煮	魚粥 薩摩芋汁 土佐和え餡かけ煮 トマト	軟魚ご飯 薩摩芋汁 土佐和え餡かけ煮 トマト	魚ご飯 薩摩芋汁 土佐和え トマト
28.	水	つぶし粥 とろりんスープ 大根胡麻和えの崩し煮	ご飯粥 とろりんスープ 大根胡麻和え アスパラ	軟ご飯 とろりんスープ 大根胡麻和え アスパラ	ご飯 とろりんスープ 大根胡麻和え アスパラ
29.	木	つぶし粥 茄子汁 玉葱とジャガ芋の崩し煮	ご飯粥 茄子汁 ジャガ煮 ブロッコリー	軟ご飯 茄子汁 ジャガ煮 ブロッコリー	ご飯 茄子汁 ジャガ煮 ブロッコリー
30.	金	つぶし粥 野菜崩し煮 豆腐入りスープ	中華そうめん餡かけ煮 豆腐入りのグリーンスープ	中華そうめん餡かけ煮 豆腐入りのグリーンスープ	中華そうめん餡かけ煮 豆腐入りのグリーンスープ
31.	土	つぶし粥 かぶと麩のスープ オレンジと人参の崩し煮	野菜スープパン粥 オレンジと人参煮	野菜スープパン粥 オレンジと人参煮	ロールサンド かぶと麩のスープ オレンジと人参煮
ミルクの	目安	智宥君 琴華ちゃん 乃愛ちゃん 200cc	乃愛ちゃん 180cc	梨子ちゃん 空君 80cc~140cc	夢来ちゃん 80cc~100cc

☆ 煌雅君 (3ヶ月) → ミルクのみ

☆ 後期からは午後のおやつ後200ccになります。