

平成 24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.	日				
2.	月				
3.	火				
4.	水				
5.	木				
6.	金	つぶし粥 野菜スープ 南瓜の崩し煮	あったかそうめんスープ 南瓜と挽肉の煮物	あったかそうめんスープ 南瓜と挽肉の煮物	あったかそうめんスープ 南瓜と挽肉の煮物
7.	土	つぶし粥 キャベツスープ ほうれん草の豆腐和え崩し煮	トマトパン粥 ほうれん草の豆腐和え	トマトパン粥 ほうれん草の和え物	トマトサンド キャベツスープ ほうれん草の豆腐和え
8.	日				
9.	月	成人の日			
10.	火	つぶし粥 豆腐汁 青菜和え崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 土佐和え餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 豆腐汁 土佐和え餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 豆腐汁 土佐和え ジャガ煮
11.	水	つぶし粥 青菜汁 ポテトマッシュ	魚粥 青菜汁 ポテトサラダ ブロccoli-	軟ご飯 青菜汁 ポテトサラダ ブロccoli-	魚ご飯 青菜汁 ポテトサラダ ブロccoli-
12.	木	つぶし粥 カブ汁 薩摩芋崩し煮	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
13.	金	つぶし粥 青菜スープ カリフラワーの崩し煮	煮込みうどん カリフラワーと挽肉の餡かけ煮	煮込みうどん カリフラワーと挽肉の餡かけ煮	煮込みうどん カリフラワーと挽肉の餡かけ煮
14.	土	つぶし粥 野菜スープ 薩摩芋マッシュ	林檎パン粥 薩摩芋サラダ	林檎パン粥 薩摩芋サラダ	林檎サンド 野菜スープ 薩摩芋サラダ
15.	日				
16.	月	つぶし粥 薩摩芋汁 ジャガ芋と人参の崩し煮	ご飯粥 薩摩芋汁 肉じゃが煮 お浸し	軟ご飯 薩摩芋汁 肉じゃが煮 お浸し	ピラフ 薩摩芋汁 肉じゃが煮 お浸し
17.	火	つぶし粥 大根汁 南瓜マッシュ	魚粥 大根汁 南瓜サラダ トマト	軟ご飯 大根汁 南瓜サラダ トマト	魚ご飯 大根汁 南瓜サラダ トマト
18.	水	つぶし粥 とろりんスープ ピーマンソテーの崩し煮	ご飯粥 とろりんスープ ピーマンソテー餡かけ煮 ブロccoli-	軟ご飯 とろりんスープ ピーマンソテー餡かけ煮 ブロccoli-	ご飯 とろりんスープ ピーマンソテー ブロccoli-
19.	木	つぶし粥 人参スープ 野菜の崩し煮	素麺焼きそば風餡かけ煮 玉葱と胡瓜のスープ	素麺焼きそば風餡かけ煮 玉葱と胡瓜のスープ	素麺焼きそば風餡かけ煮 玉葱と胡瓜のスープ
20.	金	つぶし粥 麩汁 キャベツのミルク煮	野菜の混ぜご飯粥 フルーツ 白身魚のミルク煮 こぶゆ	野菜の混ぜご飯 フルーツ 白身魚のミルク煮 こぶゆ	野菜の混ぜご飯 フルーツ 白身魚のミルク煮 こぶゆ
21.	土	つぶし粥 胡瓜スープ 三色和え崩し煮	南瓜パン粥 三色和え餡かけ煮	南瓜パン粥 三色和え餡かけ煮	南瓜サンド 胡瓜スープ 三色和え餡かけ煮
22.	日				
23.	月	つぶし粥 カブ汁 野菜崩し煮	ご飯粥 カブ汁 赤ちゃんベビーマーボー	軟ご飯 カブ汁 赤ちゃんベビーマーボー	ご飯 カブ汁 赤ちゃんベビーマーボー
24.	火	つぶし粥 南瓜汁 青菜の崩し煮	魚粥 南瓜汁 青菜和え餡かけ煮 トマト	軟ご飯 南瓜汁 青菜和え餡かけ煮 トマト	魚ご飯 南瓜汁 青菜和え煮 トマト
25.	水	つぶし粥 コーンスープ 温野菜崩し煮	ご飯粥 コーンスープ 温野菜餡かけ煮 肉団子	軟ご飯 コーンスープ 温野菜餡かけ煮 肉団子	ご飯 コーンスープ 温野菜 肉団子
26.	木	つぶし粥 青菜汁 筑前の崩し煮	ご飯粥 青菜汁 筑前の餡かけ煮 南瓜煮	軟ご飯 青菜汁 筑前の餡かけ煮 南瓜煮	ご飯 青菜汁 筑前煮 南瓜煮
27.	金	つぶし粥 青菜スープ ブロッコリーと大根の崩し煮	あったかうどん ブロッコリーと大根の煮物	あったかうどん ブロッコリーと大根の煮物	あったかうどん ブロッコリーと大根の煮物
28.	土	つぶし粥 ジャガ芋スープ チンゲン菜の崩し煮	人参パン粥 中華ソテー餡かけ煮	人参パン粥 中華ソテー餡かけ煮	人参サンド ジャガ芋スープ 中華ソテー
29.	日				
30.	月	つぶし粥 コロコロスープ 煮大根の崩	ご飯粥 コロコロスープ 大根の胡麻和え	軟ご飯 コロコロスープ 大根の胡麻和え	ご飯 コロコロスープ 大根の胡麻和え
31.	火	つぶし粥 豆腐汁 アスパラマッシュ	魚粥 豆腐汁 アスパラサラダ トマト	魚軟ご飯 豆腐汁 アスパラサラダ トマト	魚ご飯 豆腐汁 アスパラサラダ トマト
ミルクの	目安	琉月ちゃん 200cc	琉月ちゃん 玲乃ちゃん 暉琉君 勇誠君 180cc	絆吏君 心菜ちゃん 160cc~140cc	心菜ちゃん 侑馬君 100cc~80cc

* 後期から午後のミルクは200ccになります。