

平成25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.	火	  <p>あけまして</p>  <p>おめでとうございます</p>			
2.	水				
3.	木				
4.	金				
5.	土				
6.	日				
7.	月	つぶし粥 薩摩芋スープ チンゲン菜のトロトロ煮	ご飯粥 薩摩芋汁 チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮	軟ご飯 薩摩芋汁 チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮	ご飯 薩摩芋汁 チンゲン菜のそぼろ餡かけ煮
8.	火	つぶし粥 青菜スープ ポテトマッシュ	魚粥 青菜汁 ポテトサラダ ブロッコリー	魚軟ご飯 青菜汁 ポテトサラダ ブロッコリー	魚ご飯 青菜汁 ポテトサラダ ブロッコリー
9.	水	つぶし粥 玉葱スープ 青菜和え崩し煮	ご飯粥 玉葱汁 青菜胡麻和え餡かけ煮 カブ	軟ご飯 玉葱汁 青菜胡麻和え餡かけ煮 カブ	ご飯 玉葱汁 青菜胡麻和え餡かけ煮 カブ
10.	木	つぶし粥 白菜スープ 人参と大根のトロトロ煮	ご飯粥 白菜汁 人参と大根の肉餡かけ煮	軟ご飯 白菜汁 人参と大根の肉餡かけ煮	ご飯 白菜汁 人参と大根の肉餡かけ煮
11.	金	つぶし粥 人参スープ 白菜とほうれん草の崩し煮	あったかそうめん 挽肉と白菜の煮物	あったかそうめん 挽肉と白菜の煮物	あったかそうめん 挽肉と白菜の煮物
12.	土	つぶし粥 カブスープ 野菜の崩し煮	南瓜パン粥 野菜ソテー餡かけ煮	南瓜パン粥 野菜ソテー餡かけ煮	南瓜サンド 野菜ソテー カブスープ
13.	日				
14.	月	成人の日			
15.	火	つぶし粥 大根スープ ジャガ芋の崩し煮	魚粥 大根汁 マコニサラダ ブロッコリー	魚軟ご飯 大根汁 マコニサラダ ブロッコリー	魚ご飯 大根汁 マコニサラダ ブロッコリー
16.	水	つぶし粥 カブスープ 白菜と薩摩の崩し煮	ご飯粥 カブ汁 白菜と薩摩芋の煮物	軟ご飯 カブ汁 白菜と薩摩芋の煮物	ご飯 カブ汁 白菜と薩摩芋の煮物
17.	木	つぶし粥 人参スープ 南瓜の崩し煮	白菜うどん 南瓜の甘煮	白菜うどん 南瓜の甘煮	白菜うどん 南瓜の甘煮
18.	金	つぶし粥 ジャガ芋スープ 青菜和え崩し煮	ご飯粥 ジャガ芋汁 フルーツ 鰯と青菜胡麻和え餡かけ	軟ご飯 ジャガ芋汁 フルーツ 鰯と青菜胡麻和え餡かけ	ご飯 ジャガ芋汁 フルーツ 鰯と青菜胡麻和え餡かけ煮
19.	土	つぶし粥 南瓜スープ ほうれん草のトロトロ煮	バナナパン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮	バナナパン粥 ほうれん草ソテー餡かけ煮	バナナサンド 南瓜スープ ほうれん草ソテー
20.	日				
21.	月	つぶし粥 青菜スープ ジャガ芋とカブの崩し煮	ご飯粥 青菜汁 肉ジャガ煮 カブ	軟ご飯 青菜汁 肉ジャガ煮 カブ	ご飯 青菜汁 肉ジャガ煮 カブ
22.	火	つぶし粥 豆腐スープ 薩摩芋マッシュ	魚粥 豆腐汁 薩摩芋サラダ ブロッコリー	魚軟ご飯 豆腐汁 薩摩芋サラダ ブロッコリー	魚ご飯 豆腐汁 薩摩芋サラダ ブロッコリー
23.	水	つぶし粥 玉葱スープ キャベツと人参の崩し煮	ご飯粥 玉葱汁 キャベツと胡麻和え煮 ジャガ煮	軟ご飯 玉葱汁 キャベツと胡麻和え煮 ジャガ煮	ご飯 玉葱汁 キャベツと胡麻和え煮 ジャガ煮
24.	木	つぶし粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーママーボー	ご飯粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーママーボー	軟ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーママーボー	ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーママーボー
25.	金	つぶし粥 カブスープ 薩摩と人参の崩し煮	青菜そうめん 人参と薩摩煮	青菜そうめん 人参と薩摩煮	青菜そうめん 人参と薩摩煮
26.	土	つぶし粥 コーンスープ アップルキャロット崩し煮	青菜パン粥 アップルキャロット	青菜パン粥 アップルキャロット	ロールサンド コーンスープ アップルキャロット
27.	日				
28.	月	つぶし粥 キャベツスープ 苳草と薩摩の白和え崩し煮	ご飯粥 キャベツシチュー ほうれん草と薩摩の白和え煮	軟ご飯 キャベツシチュー ほうれん草と薩摩の白和え煮	ご飯 キャベツシチュー ほうれん草と薩摩の白和え煮
29.	火	つぶし粥 玉葱スープ 小松菜とカブの崩し煮	魚粥 玉葱汁 小松菜とカブの煮物	魚軟ご飯 玉葱汁 小松菜とカブの煮物	魚ご飯 玉葱汁 小松菜とカブの煮物
30.	水	つぶし粥 大根スープ 野菜の崩し煮	ご飯粥 大根汁 五目納豆 薩摩煮	軟ご飯 大根汁 五目納豆 薩摩煮	ご飯 大根汁 五目納豆 薩摩煮
31.	木	つぶし粥 栄養汁 キャベツの崩し煮	ご飯粥 栄養汁 キャベツのそぼろ煮	軟ご飯 栄養汁 キャベツのそぼろ煮	ご飯 栄養汁 キャベツのそぼろ煮
ミカの	目安	美羽ちゃん 斗聖君 200cc	芽生ちゃん 桜花ちゃん 斗聖君 180cc	春道君 大翔君 160cc~140cc	悠生君 80cc~100cc

❖後期から午後のミルクは200ccになります。