

平成 24年 5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	つぶし粥 大根汁 青菜和え胡麻和え崩し煮	ご飯粥 大根汁 青菜和え胡麻和え餡かけ煮	軟ご飯 大根汁 青菜和え胡麻和え餡かけ煮	ご飯 大根汁 青菜和え胡麻和え
2.	水	つぶし粥 キャベツ汁 ポテトマッシュ	魚粥 キャベツ汁 ポテトサラダ	魚軟ご飯 キャベツ汁 ポテトサラダ	魚ご飯 キャベツ汁 ポテトサラダ
3.	木	憲法記念日			
4.	金	みどりの日			
5.	土	こどもの日			
6.	日				
7.	月	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 三色和え餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 コーンスープ 三色和え餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 コーンスープ 三色和え ジャガ煮
8.	火	つぶし粥 玉葱汁 アスパラマッシュ	魚粥 玉葱汁 アスパラサラダ トマト	魚軟ご飯 玉葱汁 アスパラサラダ トマト	魚ご飯 玉葱汁 アスパラサラダ トマト
9.	水	つぶし粥 大根汁 ほうれん草と玉葱の崩し煮	ご飯粥 大根汁 肉団子 温野菜煮	軟ご飯 大根汁 肉団子 温野菜煮	ご飯 大根汁 肉団子 温野菜煮
10.	木	つぶし粥 キャベツ汁 カリフラワーのトマト煮	ご飯粥 キャベツ汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ブロッコリ	軟ご飯 キャベツ汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ブロッコリ	ご飯 キャベツ汁 ヒジキ寄せ煮 ブロッコリ
11.	金	つぶし粥 ジャガ芋スープ 野菜崩し煮	焼きそば素麺風餡かけ煮 じゃが芋と鱈のスープ	焼きそば素麺風餡かけ煮 じゃが芋と鱈のスープ	焼きそば素麺風餡かけ煮 じゃが芋と鱈のスープ
12.	土	つぶし粥 トマトスープ 人参と麩のトロトロ煮	ミルクパン粥 中華ソテー餡かけ煮	ミルクパン粥 中華ソテー餡かけ煮	ポテトロールサンド 中華ソテー アスパラスープ
13.	日				
14.	月	つぶし粥 ブロッコリ-スープ 白菜の崩し煮	ご飯粥 タポポシチュー 挽肉と白菜の煮物	軟ご飯 タポポシチュー 挽肉と白菜の煮物	ご飯 タポポシチュー 挽肉と白菜の煮物
15.	火	つぶし粥 カブ汁 南瓜マッシュ	魚粥 カブ汁 南瓜サラダ トマト	魚軟ご飯 カブ汁 南瓜サラダ トマト	魚ご飯 カブ汁 南瓜サラダ トマト
16.	水	つぶし粥 青菜汁 野菜崩し煮	ご飯粥 青菜汁 野菜餡かけ煮	軟ご飯 青菜汁 ビーフンソテー餡かけ煮	ご飯 青菜汁 ビーフンソテー 炒め焼き
17.	木	つぶし粥 南瓜汁 人参と白和え崩し煮	ご飯粥 南瓜汁 人参と胡瓜の白和え	軟ご飯 南瓜汁 人参と胡瓜の白和え	ご飯 南瓜汁 人参と胡瓜の白和え
18.	金	つぶし粥 レタススープ 高野豆腐のトロトロ煮	ご飯粥 みそ汁 フルーツ タポポダゴ 青菜和え餡かけ	軟ご飯 みそ汁 フルーツ タポポダゴ 青菜和え餡かけ	ご飯 みそ汁 フルーツ タポポダゴ 青菜和え餡かけ
19.	土	つぶし粥ほうれん草スープ カブと人参のトロトロ煮	ほうれん草パン粥 カブの胡麻和え餡かけ煮	ほうれん草パン カブの胡麻和え餡かけ煮	豆サンド カブの胡麻和え 白身魚と胡瓜のスープ
20.	日				
21.	月	つぶし粥 春雨スープ 大根と人参の崩し煮	ご飯粥 春雨スープ 大根と胡麻和え煮	軟ご飯 春雨スープ 大根と胡麻和え煮	ご飯 春雨スープ 大根と胡麻和え煮
22.	火	つぶし粥 とろりんスープ 南瓜マッシュ	魚粥 とろりんスープ 南瓜サラダ ブロッコリ-	魚軟ご飯 とろりんスープ 南瓜サラダ ブロッコリ-	魚ご飯 とろりんスープ 南瓜サラダ ブロッコリ-
23.	水	つぶし粥 南瓜汁 ジャガ芋と人参トロトロ煮	ご飯粥 南瓜汁 肉ジャガ煮 アスパラ	軟ご飯 南瓜汁 肉ジャガ煮 アスパラ	ご飯 南瓜汁 肉ジャガ煮 アスパラ
24.	木	つぶし粥 豆腐汁 薩摩芋崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 野菜餡かけ煮 薩摩煮	軟ご飯 豆腐汁 五目納豆 薩摩芋煮	ご飯 豆腐汁 五目納豆 薩摩芋煮
25.	金	つぶし粥 豆腐スープ バナナとブロッコリ-の崩し煮	中華そうめん餡かけ煮 豆腐入りスープ	中華そうめん餡かけ煮 豆腐入りスープ	中華そうめん餡かけ煮 豆腐入りスープ
26.	土	つぶし粥 青菜スープ 野菜のトロトロ煮	人参パン粥 野菜ソテー餡かけ煮	人参パン粥 野菜ソテー餡かけ煮	フルーツド 玉葱スープ 野菜ソテー煮
27.	日				
28.	月	つぶし粥 けんちん汁 大根と麩の崩し煮	ご飯粥 けんちん汁 大根と魚の煮物	軟ご飯 けんちん汁 大根と鮭の煮物	ご飯 けんちん汁 大根と鮭の煮物
29.	火	つぶし粥 豆腐汁 マセドアンマッシュ	魚粥 豆腐汁 マセドアンサラダ トマト	魚軟ご飯 豆腐汁 マセドアンサラダ トマト	魚ご飯 豆腐汁 マセドアンサラダ トマト
30.	水	つぶし粥 南瓜汁 ほうれん草と玉葱の崩し煮	ご飯粥 南瓜汁 肉団子 温野菜煮	軟ご飯 南瓜汁 肉団子 温野菜煮	ご飯 南瓜汁 肉団子 温野菜煮
31	木	つぶし粥 カブ汁 人参と白和え崩し煮	ご飯粥 カブ汁 人参と胡瓜の白和え	軟ご飯 カブ汁 人参と胡瓜の白和え	ご飯 カブ汁 人参と胡瓜の白和え
ミルクの	目安	遼君 200cc	180cc	琉月ちゃん 優真君 玲乃ちゃん 140cc~80cc	琉月ちゃん 優真君 玲乃ちゃん 勇誠君 100cc~80cc

❖ 悠生君 (3ヵ月) ミルクのみ

☆ 後期から午後のミルクは200ccになります。