

平成 24年 6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	完了期 11ヶ月~ 歯茎で潰せる固さ カミカミ期
1.	金	つぶし粥 ほうれん草スープ 南瓜の崩し煮	ゴマ汁うどん 南瓜の甘煮	ゴマ汁うどん 南瓜の甘煮
2.	土	つぶし粥 玉葱スープ バナナとほうれん草の崩し煮	青菜パン粥 薩摩芋サラダ	バナナサンド 玉葱スープ 薩摩芋サラダ
3.	日			
4.	月	つぶし粥 薩摩芋スープ チンゲン菜の崩し煮	ご飯粥 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
5.	火	つぶし粥 豆腐スープ 青菜和え崩し煮	魚粥 豆腐汁 土佐和え餡かけ煮 トマト	魚ご飯 豆腐汁 土佐和え トマト
6.	水	つぶし粥 コーンスープ 春雨と野菜の崩し煮	ご飯粥 コーンスープ 春雨ソテー餡かけ煮 アスパラ	ご飯 コーンスープ 春雨ソテー餡かけ煮 アスパラ
7.	木	つぶし粥 玉葱スープ ひじき寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯粥 玉葱汁 ひじき寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	ご飯 玉葱汁 ひじき寄せ煮 ジャガ煮
8.	金	つぶし粥 野菜スープ アスパラのヨーグルト和崩し煮	焼きそば風餡かけ煮 カブと人参のスープ	焼きそば風餡かけ煮 カブと人参のスープ
9.	土	つぶし粥 ジャガ芋スープ 野菜ソテー餡かけ煮	ミルクパン粥 野菜ソテー餡かけ煮	ロールサンド 野菜ソテー ジャガ芋スープ
10.	日			
11.	月	つぶし粥 キャベツスープ ほうれん草と薩摩の白和え煮	ご飯粥 キャベツシチュー ほうれん草と薩摩の白和え煮	ご飯 キャベツシチュー ほうれん草と薩摩の白和え煮
12.	火	つぶし粥 玉葱スープ ポテトマッシュ	魚粥 玉葱汁 ポテトサラダ ブロッコリー	魚ご飯 玉葱汁 ポテトサラダ ブロッコリー
13.	水	つぶし粥 南瓜スープ 青菜和え崩し煮	ご飯粥 南瓜汁 青菜和え餡かけ煮 肉団子	ご飯 南瓜汁 青菜和え 肉団子
14.	木	つぶし粥 大根スープ 白菜と挽き肉の煮物	ご飯粥 大根汁 白菜と挽き肉の煮物	ご飯 大根汁 白菜と挽き肉の煮物
15.	金	つぶし粥 ジャガ芋とアスパラのスープ 野菜のミルク崩し煮	ご飯粥 ジャガ芋とアスパラのスープ 鶏肉とグリーンピースのミルク煮 フルーツ	ご飯 ジャガ芋とアスパラのスープ 鶏肉とグリーンピースのミルク煮 フルーツ
16.	土	つぶし粥 胡瓜スープ 中華ソテー餡かけ煮	南瓜パン粥 中華ソテー餡かけ煮	南瓜サンド 胡瓜と鰯のスープ 中華ソテー トマトスープ
17.	日			
18.	月	つぶし粥 コロコロスープ 大根と白菜の崩し煮	ご飯粥 コロコロスープ 大根と白菜のそぼろ煮	ご飯 コロコロスープ 大根と白菜のそぼろ煮
19.	火	つぶし粥 青菜スープ 南瓜マッシュ	魚粥 青菜汁 南瓜サラダ アスパラ	魚ご飯 青菜汁 南瓜サラダ アスパラ
20.	水	つぶし粥 とろりんスープ キャベツの胡麻和え崩し煮	ご飯粥 とろりんスープ キャベツの胡麻和え煮 トマト	ご飯 とろりんスープ キャベツの胡麻和え煮 トマト
21.	木	つぶし粥 栄養スープ チンゲン菜の崩し煮	ご飯粥 栄養汁 チンゲン菜胡麻和え餡かけ煮	ご飯 栄養汁 チンゲン菜胡麻和え餡かけ煮
22.	金	つぶし粥 カブスープ 人参とピーマンの崩し煮	にゅうめん アスパラガスのヨーグルト和え	にゅうめん アスパラガスのヨーグルト和え
23.	土	つぶし粥 ミルクと青菜のスープ ブロッコリーの崩し煮	人参パン粥 ブロッコリーサラダ	人参サンド ミルクと青菜のスープ ブロッコリーサラダ
24.	日			
25.	月	つぶし粥 豆腐スープ アスパラの崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 肉ジャガ煮 アスパラ煮	ご飯 豆腐汁 肉ジャガ煮 アスパラ煮
26.	火	つぶし粥 トマトスープ 人参マッシュ	魚粥 トマトスープ 春雨サラダ ブロッコリー	魚ご飯 トマトスープ 春雨サラダ ブロッコリー
27.	水	つぶし粥 茄子スープ 薩摩崩し煮	ご飯粥 茄子汁 五目野菜 薩摩煮	ご飯 茄子汁 五目納豆 薩摩煮
28.	木	つぶし粥 大根スープ 赤ちゃんベビーマーボー崩し煮	ご飯粥 大根汁 赤ちゃんベビーマーボー	ご飯 大根汁 赤ちゃんベビーマーボー
29.	金	つぶし粥 野菜スープ ジャガ芋と人参の崩し煮	煮込みうどん ジャガ芋と人参のコロコロ煮	煮込みうどん ジャガ芋と人参のコロコロ煮
30.	土	つぶし粥 コーン入り野菜スープ グリーングリーン和え崩し煮	バナナパン粥 グリーングリーン和え煮	バナナサンド コーン入り野菜スープ グリーングリーン和え煮
31	日			
ミルクの	目安	遼君 180cc	遼君 160~140cc	琉月ちゃん 優真君 玲乃ちゃん 100cc~80cc

✿ 悠生君(4ヶ月)、春道君(3ヶ月) ミルクのみ

☆ 後期から午後のミルクは200ccになります。