

平成24年10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.	月	つぶし粥 とろりんスープ 大根とジャガ芋の崩し煮	ご飯粥 とろりんスープ 大根とそばろ餡かけ煮	軟ご飯 とろりんスープ 大根とそばろ餡かけ煮	
2.	火	つぶし粥 豆腐スープ ポテトマッシュ	魚粥 豆腐汁 ポテトサラダ ブロッコリー	魚軟ご飯 豆腐汁 ポテトサラダ ブロッコリー	
3.	水	つぶし粥 大根スープ 温野菜の崩し煮	ご飯粥 大根汁 肉団子 温野菜餡かけ煮	軟ご飯 大根汁 肉団子 温野菜餡かけ煮	
4.	木	つぶし粥 キャベツスープ ジャガ芋と野菜の崩し煮	ご飯粥 キャベツ汁 ジャガ芋と野菜の煮物	軟ご飯 キャベツ汁 ジャガ芋と野菜の煮物	
5.	金	つぶし粥 青菜スープ 南瓜の崩し煮	煮込みうどん 挽肉と南瓜の甘煮	煮込みうどん 挽肉と南瓜の甘煮	
6.	土	つぶし粥 ジャガスープ 野菜崩し煮	人参パン粥 ささ身とレタスのコーンかけ	人参パン粥 ささ身とレタスのコーンかけ	
7.	日				
8.	月	体育の日			
9.	火	つぶし粥 青菜スープ 人参と麩のトロトロ煮	ご飯粥 青菜汁 人参と麩の餡かけ煮 ジャガ煮	軟ご飯 青菜汁 ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮	
10.	水	つぶし粥 豆腐スープ ほうれん草と人参の崩し煮	ご飯粥 豆腐汁 青菜と挽肉の胡麻和え煮	軟ご飯 豆腐汁 青菜と挽肉の胡麻和え煮	
11.	木	つぶし粥 玉葱スープ 人参マッシュ	魚粥 玉葱汁 人参サラダ ブロッコリー	魚軟ご飯 玉葱汁 人参サラダ ブロッコリー	
12.	金	つぶし粥 人参スープ 白菜崩し煮	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	
13.	土	つぶし粥 野菜スープ ジャガ芋と人参のトロトロ煮	バナナパン粥 春雨サラダ	バナナパン粥 春雨サラダ	
14.	日				
15.	月	つぶし粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんバビ-マホ-崩し煮	ご飯粥 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーマーポー	軟ご飯 チンゲン菜スープ 赤ちゃんベビーマーポー	
16.	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 ブロッコリー	魚軟ご飯 青菜汁 南瓜サラダ ブロッコリー	魚ご飯 青菜汁 南瓜サラダ ブロッコリー
17.	水	つぶし粥 コーンスープ ほうれん草と白和え崩し煮	ご飯粥 コーンスープ ほうれん草と白和え煮	軟ご飯 コーンスープ ほうれん草と白和え	ご飯 コーンスープ ほうれん草と白和え煮
18.	木	つぶし粥 大根スープ ジャガ芋とブロッコリー崩し煮	ご飯粥 大根汁 肉ジャガ煮 ブロッコリー	軟ご飯 大根汁 肉ジャガ煮 ブロッコリー	ご飯 大根汁 肉ジャガ煮 ブロッコリー
19.	金	つぶし粥 味噌汁 青菜和え崩し煮	ご飯粥 味噌汁 フルーツ 鱈と青菜胡麻和え餡かけ	軟ご飯 味噌汁 フルーツ 鱈と青菜胡麻和え餡かけ	ご飯 味噌汁 フルーツ 鱈と青菜胡麻和え餡かけ煮
20.	土	つぶし粥 玉葱スープ アップルキャロット崩し煮	ミルクパン粥 アップルキャロット	ミルクパン粥 アップルキャロット	ロールサンド 玉葱スープ アップルキャロット
21.	日				
22.	月	つぶし粥 野菜スープ 大根と人参の崩し煮	ご飯粥 秋野菜シチュー 大根と挽肉の胡麻和え煮	軟ご飯 秋野菜シチュー 大根と挽肉の胡麻和え煮	軟ご飯 秋野菜シチュー 大根と挽肉の胡麻和え煮
23.	火	つぶし粥 薩摩芋スープ 野菜と麩の崩し煮	魚粥 薩摩芋汁 野菜と麩の餡かけ煮	魚軟ご飯 薩摩芋汁 野菜と麩の餡かけ煮	魚ご飯 薩摩芋汁 野菜と麩の餡かけ煮
24.	水	つぶし粥 豆腐スープ ブロッコリーマッシュ	ご飯粥 豆腐汁 ブロッコリーサラダ トマト	軟ご飯 豆腐汁 ブロッコリーサラダ トマト	ご飯 豆腐汁 ブロッコリーサラダ トマト
25.	木	つぶし粥 南瓜汁 大根のトロトロ煮	ご飯粥 南瓜汁 大根の煮物 お浸し	軟ご飯 南瓜汁 大根の煮物 お浸し	ご飯 南瓜汁 大根の煮物 お浸し
26.	金	つぶし粥 人参スープ 豆腐と白菜のトロトロ煮	そうめん焼きそば風餡かけ煮 白菜と豆腐のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 白菜と豆腐のスープ	そうめん焼きそば風餡かけ煮 白菜と豆腐のスープ
27.	土	つぶし粥 大根スープ 野菜のトロトロ煮	魚の雑炊 大根汁 色々野菜餡かけ煮	魚の雑炊 大根汁 色々野菜餡かけ煮	魚の雑炊 大根汁 色々野菜餡かけ煮
28.	日				
29.	月	つぶし粥 白菜スープ キャベツのトロトロ煮	ご飯粥 白菜汁 麩とキャベツの挽肉餡かけ煮	軟ご飯 白菜汁 麩とキャベツの挽肉餡かけ煮	軟ご飯 白菜汁 麩とキャベツの挽肉餡かけ煮
30.	火	つぶし粥 南瓜スープ 青菜の崩し煮	魚粥 南瓜汁 ほうれん草胡麻和え餡かけ煮	魚軟ご飯 南瓜汁 ほうれん草胡麻和え餡かけ煮	魚ご飯 南瓜汁 ほうれん草胡麻和え餡かけ煮
31.	水	つぶし粥 カブスープ 薩摩と野菜の崩し煮	ご飯粥 カブ汁 五目野菜 薩摩煮	軟ご飯 カブ汁 五目納豆 薩摩煮	ご飯 カブ汁 五目納豆 薩摩煮
ミルクの	目安	春道君 大翔君 芽生ちゃん 200cc	春道君 大翔君 悠生君 180cc	遼君 160cc~140cc	遼君 100cc~80cc

❖後期から午後ミルクは200ccになります。