

平成25年9月 離乳食献立予定表



| 日   | 曜  | 中期 7~8ヶ月<br>舌でつぶせる固さ<br>モグモグ期 | 後期 9~10ヶ月<br>歯茎で潰せる固さ<br>カミカミ期  | 完了期 11~12ヶ月<br>歯茎で潰せる固さ<br>カミカミ期 |
|-----|----|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 1.  | 日  |                               |                                 |                                  |
| 2.  | 月  | ご飯粥 さつまいもシチュー<br>豆腐と挽肉の胡麻和え   | 軟ご飯 さつまいもシチュー<br>豆腐と挽肉の胡麻和え     | 人参ご飯 さつまいもシチュー<br>豆腐と挽肉の胡麻和え     |
| 3.  | 火  | 魚粥 たまねぎ汁<br>青菜和え餡かけ煮 アスパラ     | 魚軟ご飯 たまねぎ汁<br>青菜和え餡かけ煮 アスパラ     | 魚ご飯 たまねぎ汁<br>青菜和え アスパラ           |
| 4.  | 水  | ご飯粥 なす汁<br>五目野菜 南瓜煮           | 軟ご飯 なす汁<br>五目納豆 南瓜煮             | ご飯 なす汁<br>五目納豆 南瓜煮               |
| 5.  | 木  | ご飯粥 とうふ汁<br>キャベツと挽肉の煮物        | 軟ご飯 とうふ汁<br>キャベツと挽肉の煮物          | ご飯 とうふ汁<br>キャベツと挽肉の煮物            |
| 6.  | 金  | 煮込みうどん<br>ささ身とブロッコリーのコーンかけ    | 煮込みうどん<br>ささ身とブロッコリーのコーンかけ      | 煮込みうどん<br>ささ身とブロッコリーのコーンかけ       |
| 7.  | 土  | にんじんパン粥<br>ビーフンソテー餡かけ煮        | にんじんパン粥<br>ビーフンソテー餡かけ煮          | にんじんサンド きゅうりスープ<br>ビーフンソテー       |
| 8.  | 日  |                               |                                 |                                  |
| 9.  | 月  | ご飯粥 コロコロスープ<br>キャベツとミルク煮      | 軟ご飯 コロコロスープ<br>キャベツとミルク煮        | かぼちゃご飯 コロコロスープ<br>キャベツとミルク煮      |
| 10. | 火  | 魚粥 青菜汁<br>さつまいもサラダ ブロッコリー     | 魚軟ご飯 青菜汁<br>さつまいもサラダ ブロッコリー     | 魚ご飯 青菜汁<br>さつまいもサラダ ブロッコリー       |
| 11. | 水  | ご飯粥 とうふ汁<br>チンゲン菜そばろ餡かけ煮      | 軟ご飯 とうふ汁<br>チンゲン菜そばろ餡かけ煮        | ご飯 とうふ汁<br>チンゲン菜そばろ餡かけ煮          |
| 12. | 木  | ご飯粥 野菜スープ<br>ほうれん草と白和え煮       | 軟ご飯 野菜スープ<br>ほうれん草と白和え煮         | ご飯 野菜スープ<br>ほうれん草と白和え煮           |
| 13. | 金  | 野菜粥 たまねぎ汁<br>青菜の胡麻和え餡かけ煮 フルーツ | 野菜軟ご飯 たまねぎ汁<br>青菜の胡麻和え餡かけ煮 フルーツ | 野菜ご飯 たまねぎ汁<br>青菜の胡麻和え フルーツ       |
| 14. | 土  | かぼちゃパン粥<br>春雨ソテー餡かけ煮          | かぼちゃパン粥<br>春雨ソテー餡かけ煮            | かぼちゃサンド 春雨ソテー<br>たまねぎと若布のスープ     |
| 15. | 日  |                               |                                 |                                  |
| 16. | 月  | 敬老の日                          |                                 |                                  |
| 17. | 火  | ご飯粥 じゃが芋汁<br>温野菜餡かけ煮 肉団子      | 軟ご飯 じゃが芋汁<br>温野菜餡かけ煮 肉団子        | ご飯 じゃが芋汁<br>温野菜 肉団子              |
| 18. | 水  | 魚粥 チンゲン菜スープ<br>南瓜サラダ ブロッコリー   | 軟魚ご飯 チンゲン菜スープ<br>南瓜サラダ ブロッコリー   | 魚ご飯 チンゲン菜スープ<br>南瓜サラダ ブロッコリー     |
| 19. | 木  | ご飯粥 青菜汁<br>赤ちゃんベビーマーボー        | 軟ご飯 青菜汁<br>赤ちゃんベビーマーボー          | ご飯 青菜汁<br>赤ちゃんベビーマーボー            |
| 20. | 金  | 焼きそば風餡かけ煮<br>玉葱と人参スープ         | 焼きそば風餡かけ煮<br>玉葱と人参スープ           | 焼きそば風餡かけ煮<br>玉葱と人参スープ            |
| 21. | 土  | ミルクパン粥<br>キャベツソテー餡かけ煮         | ミルクパン粥<br>キャベツソテー餡かけ煮           | スティックパン<br>キャベツソテー アスパラスープ       |
| 22. | 日  |                               |                                 |                                  |
| 23. | 月  | 秋分の日                          |                                 |                                  |
| 24. | 火  | ご飯粥 コーンスープ<br>ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮  | 軟ご飯 コーンスープ<br>ヒジキ寄せ餡かけ煮 ジャガ煮    | ご飯 コーンスープ<br>ヒジキ寄せ煮 ジャガ煮         |
| 25. | 水  | 魚粥 南瓜汁<br>ブロッコリーサラダ お浸し       | 軟魚ご飯 南瓜汁<br>ブロッコリーサラダ お浸し       | 魚ご飯 南瓜汁<br>ブロッコリーサラダ お浸し         |
| 26. | 木  | ご飯粥 なす汁<br>肉ジャガ煮 アスパラ         | 軟ご飯 なす汁<br>肉ジャガ煮 アスパラ           | ご飯 なす汁<br>肉ジャガ煮 アスパラ             |
| 27. | 金  | あったかそうめん餡かけ煮<br>野菜のスープ        | あったかそうめん餡かけ煮<br>野菜のスープ          | あったかそうめん餡かけ煮<br>野菜のスープ           |
| 28. | 土  | 親子芋煮運動会                       |                                 |                                  |
| 29. | 日  |                               |                                 |                                  |
| 30. | 月  | ご飯粥 じゃがいも汁<br>大根と人参の胡麻煮 レタス   | 軟ご飯 じゃがいも汁<br>大根と人参の胡麻煮 レタス     | ご飯 じゃがいも汁<br>大根と人参の胡麻煮 レタス       |
| 31. | 日  |                               |                                 |                                  |
| シケ  | 目安 | 夢菜ちゃん 航汰君<br>180cc            | 夢菜ちゃん 航汰君<br>160cc~140cc        | 悠生君 柚音ちゃん<br>100cc~80cc          |

❖後期から午後のミルクは200ccになります。