

平成25年10月 離乳食献立予定表



日	曜	中期	7~8ヶ月	後期	9~10ヶ月
		舌でつぶせる固さ モグモグ期		歯茎で潰せる固さ カミカミ期	
1.	火	魚ごはん粥 青菜和えあんかけ煮	とうふ汁	魚軟ごはん 青菜和えあんかけ煮	とうふ汁
2.	水	ごはん粥 かぼちゃサラダ	はるさめスープ おひたし	軟ごはん かぼちゃサラダ	はるさめスープ おひたし
3.	木	ごはん粥 キャベツと人参のひき肉あんかけ煮	さつまいも汁	軟ごはん キャベツと人参のひき肉あんかけ煮	さつまいも汁
4.	金	野菜そうめんあんかけ煮 たまねぎとタラのスープ		野菜そうめんあんかけ煮 たまねぎとタラのスープ	
5.	土	バナナパン粥 マカロニサラダ		バナナパン粥 マカロニサラダ	
6.	日				
7.	月	ごはん粥 ブロッコリーとミルク煮	じゃが芋汁	軟ごはん ブロッコリーとミルク煮	じゃが芋汁
8.	火	魚ごはん粥 ポテトサラダ	とうふ汁 キャベツ煮	魚軟ごはん ポテトサラダ	とうふ汁 キャベツ煮
9.	水	ごはん粥 温野菜あんかけ煮	あおな汁 肉団子	軟ごはん 温野菜あんかけ煮	あおな汁 肉団子
10.	木	ごはん粥 野菜あんかけ煮	たまねぎ汁 さつまいも煮	軟ごはん 五目納豆 さつまいも煮	たまねぎ汁 さつまいも煮
11.	金	煮込みうどん カボチャと青菜煮		煮込みうどん カボチャと青菜煮	
12.	土	にんじんパン粥 ジャガマッシュ		にんじんパン粥 ジャガマッシュ	
13.	日				
14.	月	体育の日			
15.	火	にんじんごはん粥 赤ちゃんベビーマーボー	あおな汁	にんじん軟ごはん 赤ちゃんベビーマーボー	あおな汁
16.	水	魚ごはん粥 ブロッコリーサラダ	カボチャ汁 トマト	魚軟ごはん ブロッコリーサラダ	カボチャ汁 トマト
17.	木	ごはん粥 ひじき寄せあんかけ煮	ほうれん草汁 じゃが芋煮	軟ごはん ひじき寄せあんかけ煮	ほうれん草汁 じゃが芋煮
18.	金	秋色ごはん粥 さつま芋サラダ	みそ汁 レタス フルーツ	秋色軟ごはん さつま芋サラダ	みそ汁 レタス フルーツ
19.	土	カボチャパン粥 野菜ソテーあんかけ煮		カボチャパン粥 野菜ソテーあんかけ煮	
20.	日				
21.	月	ごはん粥 とうふとひき肉あんかけ煮	ブロッコリーシチュー	軟ごはん とうふとひき肉あんかけ煮	ブロッコリーシチュー
22.	火	魚ごはん粥 カボチャサラダ	きゃべつ汁 アスパラ	魚軟ごはん カボチャサラダ	きゃべつ汁 アスパラ
23.	水	ごはん粥 ほうれん草和えあんかけ煮	コーンスープ カボチャ煮	軟ごはん ほうれん草和えあんかけ煮	コーンスープ カボチャ煮
24.	木	ごはん粥 肉ジャガ煮	カブ汁 ブロッコリー	軟ごはん 肉ジャガ煮	カブ汁 ブロッコリー
25.	金	あったかそうめんスープ レタスとにんじんのあんかけ煮		あったかそうめんスープ レタスとにんじんのあんかけ煮	
26.	土	ミルクパン粥 はるさめサラダ		ミルクパン粥 はるさめサラダ	
27.	日				
28.	月	ごはん粥 青菜と薩摩のあんかけ煮	じゃが芋汁	軟ごはん 青菜と薩摩のあんかけ煮	じゃが芋汁
29.	火	魚ごはん粥 ほうれん草と胡麻和え	カボチャ汁 リンゴ煮	魚軟ごはん ほうれん草と胡麻和え	カボチャ汁 リンゴ煮
30.	水	ごはん粥 ビーフンソテーあんかけ煮	だいこん汁 ブロッコリー	軟ごはん ビーフンソテーあんかけ煮	だいこん汁 ブロッコリー
31.	木	ごはん粥 白菜とひき肉のあんかけ煮	カブ汁	軟ごはん 白菜とひき肉のあんかけ煮	カブ汁
ミルクの量		夢菜ちゃん 180cc		夢菜ちゃん 航汰君 160cc~140cc	

