

平成27年6月 離乳食献立予定表



日	曜	初期 5~6ヶ月 なめらかにすりつぶした状態 ゴックン期	後期 9~10ヶ月 歯茎で潰せる固さ カミカミ期	完了期 11ヶ月~12ヶ月 歯茎で潰せる固さ カミカミ期
1	月	ご飯粥 野菜のミルク煮 かぼちゃ煮 オレンジ煮	軟ご飯 野菜のミルク煮 かぼちゃ煮 オレンジ煮	ご飯粥 野菜のミルク煮 かぼちゃ煮 オレンジ煮
2	火	魚粥 豆腐汁 野菜煮	魚軟ご飯 豆腐汁 マカロニサラダ	魚ご飯 豆腐汁 マカロニサラダ
3	水	ご飯粥 キャベツ汁 ほうれん草煮	軟ご飯 キャベツ汁 ほうれん草煮 肉団子	ご飯 キャベツ汁 ほうれん草煮 肉団子
4	木	ご飯粥 チンゲン菜汁 かぶ煮	軟ご飯 チンゲン菜汁 かぶと凍り豆腐のあんかけ煮	ご飯 チンゲン菜汁 かぶと凍り豆腐煮
5	金	ご飯粥 野菜汁 小松菜の白和え煮 オレンジ煮	野菜煮込みうどん 小松菜の白和え煮 オレンジ煮	野菜煮込みうどん 小松菜の白和え煮 オレンジ煮
6	土	ほうれん草パン粥 野菜煮	ほうれん草パン粥 野菜とひき肉のあんかけ煮	ほうれん草パン 人参スープ 野菜とひき肉煮
7	日			
8	月	ご飯粥 キャベツ汁 かぼちゃ煮	ご飯粥 キャベツ汁 かぼちゃとささ身のあんかけ煮	ご飯粥 キャベツ汁 かぼちゃとささ身煮
9	火	魚粥 玉ねぎ汁 ポテトサラダ	魚軟ご飯 玉ねぎ汁 ポテトサラダ	魚ご飯 玉ねぎ汁 ポテトサラダ
10	水	ご飯粥 にんじん汁 アスパラ煮	軟ご飯 にんじん汁 アスパラとひき肉のあんかけ煮	ご飯 にんじん汁 アスパラとひき肉煮
11	木	ご飯粥 ほうれん草汁 かぶと豆腐煮	軟ご飯 ほうれん草汁 かぶと豆腐のあんかけ煮	ご飯 ほうれん草汁 かぶと豆腐煮
12	金	コーンリゾット さつま芋のマッシュ	コーンリゾット さつま芋とカジキのマッシュ メロン煮	コーンリゾット さつま芋とカジキのマッシュ メロン煮
13	土	ミルクパン粥 アスパラと凍り豆腐煮	ミルクパン粥 アスパラと凍り豆腐のあんかけ煮	スティックパン アスパラと凍り豆腐煮 オニオンスープ
14	日			
15	月	ご飯粥 玉ねぎ汁 かぶとほうれん草のミルク煮	軟ご飯 玉ねぎ汁 かぶとほうれん草のミルク煮	ご飯 玉ねぎ汁 かぶとほうれん草のミルク煮
16	火	魚粥 大根汁 ブロッコリーサラダ バナナ煮	魚軟ご飯 大根汁 ブロッコリーサラダ バナナ煮	魚ご飯 大根汁 ブロッコリーサラダ バナナ煮
17	水	ご飯粥 コーンスープ 凍り豆腐とキャベツ煮	軟ご飯 コーンスープ 凍り豆腐とキャベツのあんかけ煮	ご飯 コーンスープ 凍り豆腐とキャベツ煮
18	木	ご飯粥 かぼちゃ汁 キャロット煮	軟ご飯 かぼちゃ汁 ひき肉とにんじんのあんかけ煮	ご飯 かぼちゃ汁 ひき肉とキャロット煮
19	金	ご飯粥 じゃが芋汁 トマト煮 オレンジ煮	煮込みそうめん レバーのトマト煮 オレンジ煮	煮込みそうめん レバーのトマト煮 オレンジ煮
20	土	かぼちゃパン粥 アスパラとトマト煮	かぼちゃパン粥 アスパラとカジキのあんかけ煮	かぼちゃサンド アスパラとカジキ煮 ほうれん草スープ
21	日			
22	月	ご飯粥 チンゲン菜汁 玉ねぎ煮	軟ご飯 チンゲン菜汁 ひき肉とキャベツのあんかけ煮	ご飯 チンゲン菜汁 ひき肉とキャベツ煮
23	火	魚粥 じゃが芋汁 野菜煮	魚軟ご飯 じゃが芋汁 野菜と凍り豆腐のあんかけ煮	ご飯 じゃが芋汁 野菜と凍り豆腐煮
24	水	ご飯粥 玉ねぎ汁 かぼちゃ煮	軟ご飯 玉ねぎ汁 五目納豆煮 かぼちゃ煮	ご飯 玉ねぎ汁 五目納豆煮 かぼちゃ煮
25	木	ご飯粥 にんじんスープ トマトと玉ねぎ煮	軟ご飯 にんじんスープ トマトと玉ねぎのささ身あんかけ煮	ご飯 にんじんスープ トマトと玉ねぎのささ身煮
26	金	ご飯粥 キャベツスープ アスパラのヨーグルト和え	煮込みそうめん アスパラのヨーグルト和え	煮込みそうめん アスパラのヨーグルト和え
27	土	人参パン粥 じゃが芋煮	人参パン粥 じゃが芋とひき肉のあんかけ煮	人参サンド レタススープ じゃが芋とひき肉のあんかけ
28	日			
29	月	ご飯粥 にんじん汁 トマトと玉ねぎ煮	軟ご飯 にんじん汁 トマトと玉ねぎのささ身あんかけ煮	ご飯 にんじん汁 トマトと玉ねぎのささ身煮
30	火	魚粥 小松菜汁 かぼちゃサラダ	魚軟ご飯 小松菜汁 かぼちゃサラダ	魚ご飯 小松菜汁 かぼちゃサラダ
ミルクの 目安		200cc 奈緒ちゃん 祐弥君	160cc~140cc 結ちゃん 奈愛ちゃん 光月君	100cc~80cc ひかるちゃん 飛陽汰君

* 後期から午後のミルクは200ccになります
* 個々に合わせて進めていきます。

