

# 離乳食 献立表 2019年10月



ベガサスわくわくランド

※ 表示されている月齢はあくまでも一般的な目安です。それぞれのお子様の成長に合わせて進めています/献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合があります

段階	ゴックン期 (5~6ヶ月頃)		モグモグ期 (7~8ヶ月頃)		カミカミ期 (9~11ヶ月頃)		パワバク期 (移行期) (12ヶ月頃~)	
	前半	後半	献立	食材料	献立	食材料	献立	食材料
	目的は栄養補給ではなく、食事に慣れることです。調理形態はなめらかにすりつぶした状態で、調味料は基本的に使いません。つぶし粥の一さじから始めます。 ※開始時は個別に対応します。		徐々に食材の種類が増えてきます。主食は5倍粥になります。たんぱく質は豆腐や白身魚の他に鶏肉(ささみや胸肉)などが食べられるようになります。調理形態は、ペースト状から舌でつぶせる豆腐のやわらかさしていきます。		食材も量も増えていきます。主食は5倍粥から軟飯にしていきます。たんぱく質は鶏もも肉、鮭やマグロなどの魚、全卵も使えるようになります。アレルギーの出やすい卵、牛乳はご家庭ではじめていただき心配がないことを確認させていただきます。調理形態は歯茎でつぶせるバナナくらいのやわらかさにします。		徐々に幼児食を取り入れます。薄味にしたり、食べにくい食材を除いて刻み、徐々に幼児食へと移行していきます。主食は軟飯からご飯になります。	
日付	献立	献立	献立	食材料	献立	食材料	献立	食材料
1 15	火						軟飯/鶏肉の酢豚風/ズッキーニの煮物/みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン パイン/ズッキーニ/茄子
2 16	水						軟飯/鮭のさざれ焼き/キャベツの和え物/みそ汁	鮭/キャベツ 胡瓜 人参/かぶ
3 17	木						煮こみうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麵 鶏肉 大根 人参 長葱/かぼちゃ/バナナ
4 18	金						軟飯/高野豆腐と挽肉の煮物/ブロッコリーの煮浸し/みそ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参/ブロッコリー/キャベツ
19	土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります						
7 21	月						軟飯/鶏肉のマーマレードソー/かぼちゃの煮物/みそ汁	鶏肉/かぼちゃ いんげん/チンゲン菜
8	火						軟飯/納豆と野菜のトロトロ煮/かぶの煮物/すまし汁	納豆 キャベツ 人参/かぶ/かぶの葉
9 23	水						軟飯/かじきのだし煮/大根の煮物/みそ汁	かじき/大根 茄子/キャベツ
10 24	木						軟飯/田舎煮/白菜の煮浸し/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 人参/白菜 ほうれん草/もやし
11 25	金						ドライカレー(軟飯)/ブロッコリーのだし煮/すまし汁	豚肉 人参 玉葱 ビーマン/ブロッコリー/キャベツ
12 26	土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります						
28	月						軟飯/豆腐の野菜あんかけ/茄子の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ビーマン/茄子/チンゲン菜
29	火						軟飯/納豆と野菜のトロトロ煮/かぶの煮物/すまし汁	納豆 キャベツ 人参/かぶ/かぶの葉
30	水						軟飯/鮭のだし煮/ブロッコリーの煮浸し/みそ汁	鮭/ブロッコリー 赤ビーマン/ほうれん草
31	木						軟飯/白菜と豚肉の炒め物/いんげんの煮物/みそ汁	豚肉 白菜 人参 長葱/いんげん/キャベツ