

離乳食 献立表 2019年12月



※ 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。ペガサスわくわくランド

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)		パクパク期(移行期) (12ヶ月頃~)	
	前半	後半						
	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にしていきます。		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
2月16日							軟飯/鶏肉のみそ炒め/和え物/みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン しめじ/ほうれん草 キャベツ/白菜
3月17日							軟飯/肉豆腐/ブロッコリーのおかか煮/みそ汁	豚肉 豆腐 玉葱 人参/ブロッコリー/大根
4月18日							軟飯/鮭のだし煮/大根の煮物/みそ汁	鮭/大根 いんげん/かぶ
5月19日							カレーライス/ひじきサラダ/すまし汁	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参/キャベツ 胡瓜 人参 コーン ひじき/麩
6月20日							煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/かぼちゃ/みかん缶
7月	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							
9月23日							軟飯/八宝菜/いんげんの煮物/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ/いんげん/もやし
10月24日							軟飯/つくねの照り焼き/フレンチサラダ/みそ汁	鶏肉/キャベツ 胡瓜 トマト ツナ/ほうれん草
11月25日							軟飯/納豆と野菜のトロトロ煮/かぼちゃの煮物/すまし汁	納豆 ブロッコリー 人参/かぼちゃ/かぶ
12月26日							軟飯/かじきのみそ煮/華風和え/みそ汁	かじき/チンゲン菜 人参 もやし/白菜
13月27日							軟飯/鶏肉のコンソメ煮/赤ピーマンの煮浸し/みそ汁	鶏肉 キャベツ じゃが芋/赤ピーマン/さつま芋
14月28日	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							

○ 冬 期 休 園 ○ (12/29~1/3)