

離乳食 献立表

2020年5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)		バクバク期(移行期) (12ヶ月頃~)	
	前半	後半	献立		献立		献立	
	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		献立	
11月25日	お粥/キャベツペースト	お粥/キャベツペースト/豆腐ペースト	お粥/豆腐と人参の煮物/キャベツの煮浸し/みそ汁	豆腐 人参 玉葱/キャベツ/もやし	お粥/豆腐と人参の煮物/キャベツの煮浸し/みそ汁	豆腐 人参 玉葱/キャベツ/もやし	軟飯/炒り鶏/白和え/みそ汁	鶏肉 人参 ごぼう/キャベツ 胡瓜 人参 豆腐/もやし
12月16日	お粥/かぼちゃペースト	お粥/かぼちゃペースト/人参ペースト	煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/かぼちゃ/バナナ	煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/かぼちゃ/バナナ	煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/かぼちゃ/バナナ
13月17日	お粥/ほうれん草ペースト	お粥/ほうれん草ペースト/大根のすり流し	お粥/鮭のだし煮/かぶの煮物/みそ汁	鮭 玉葱/大根 人参/ほうれん草	お粥/鮭のだし煮/かぶの煮物/みそ汁	鮭 玉葱/大根 人参/ほうれん草	軟飯/鮭のだし煮/かぶの煮物/みそ汁	鮭 玉葱/大根 人参/ほうれん草
14月28日	お粥/ブロッコリーペースト	お粥/ブロッコリーペースト/かぶペースト	お粥/鶏肉と赤ピーマンの煮物/ブロッコリーのだし煮/みそ汁	鶏肉 赤ピーマン かぶ/ブロッコリー/かぶの葉	お粥/鶏肉と赤ピーマンの煮物/ブロッコリーのだし煮/みそ汁	鶏肉 赤ピーマン かぶ/ブロッコリー/かぶの葉	軟飯/鶏肉のマーマレードソテー/きのこのサラダ/みそ汁	鶏肉/えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜/かぶの葉
15月29日	お粥/人参ペースト	お粥/人参ペースト/玉葱ペースト	お粥/鶏肉じゃが/キャベツの旨煮/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 いんげん/キャベツ/茄子	お粥/肉じゃが/キャベツの旨煮/みそ汁	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん/キャベツ/茄子	軟飯/肉じゃが/キャベツの旨煮/みそ汁	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん/キャベツ/茄子
16月30日	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							
18月	お粥/キャベツペースト	お粥/キャベツペースト/豆腐ペースト	お粥/納豆と野菜のトロトロ煮/茄子の煮物/みそ汁	納豆 キャベツ 人参/茄子/もやし	お粥/納豆と野菜のトロトロ煮/茄子の煮物/みそ汁	納豆 キャベツ 人参/茄子/もやし	軟飯/マーボー豆腐/小松菜の煮浸し/みそ汁	豚肉 豆腐 長葱 たら/茄子/もやし
19月	お粥/玉葱ペースト	お粥/玉葱ペースト/ブロッコリーペースト	お粥/鶏肉のトマト煮/ブロッコリーの旨煮/すまし汁	鶏肉 さつま芋 人参 トマト缶/ブロッコリー/玉葱	お粥/鶏肉のトマト煮/ブロッコリーの旨煮/すまし汁	鶏肉 さつま芋 人参 トマト缶/ブロッコリー/玉葱	軟飯/鶏肉のトマト煮/ブロッコリーの旨煮/すまし汁	鶏肉 さつま芋 人参 トマト缶/ブロッコリー/玉葱
20月	お粥/ほうれん草ペースト	お粥/ほうれん草ペースト/大根のすり流し	お粥/豚肉と大根の煮物/ほうれん草の煮浸し/みそ汁	豚肉 大根 人参/ほうれん草 ひじき/かぶ	お粥/豚肉と大根の煮物/ほうれん草の煮浸し/みそ汁	豚肉 大根 人参/ほうれん草 ひじき/かぶ	軟飯/豚肉と大根の煮物/ほうれん草の煮浸し/みそ汁	豚肉 大根 人参/ほうれん草 ひじき/かぶ
21月	お粥/人参ペースト	お粥/人参ペースト/キャベツペースト	お粥/鶏肉の煮物/カラピーマンの温サラダ/すまし汁	鶏肉 玉葱 人参/赤ピーマン 黄ピーマン/キャベツ	お粥/鶏肉の煮物/カラピーマンの温サラダ/すまし汁	鶏肉 玉葱 人参/赤ピーマン 黄ピーマン/キャベツ	挽肉カレー(軟飯)/カラピーマンの温サラダ/すまし汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参/赤ピーマン 黄ピーマン/キャベツ
22月	お粥/かぶペースト	お粥/かぶペースト/ほうれん草ペースト	お粥/かじきのだし煮/チンゲン菜の煮物/みそ汁	かじき/チンゲン菜 人参/もやし	お粥/かじきのだし煮/チンゲン菜の煮物/みそ汁	かじき/チンゲン菜 人参/もやし	軟飯/かじきのだし煮/チンゲン菜の煮物/みそ汁	かじき/チンゲン菜 人参/もやし