

離乳食 献立表 2020年6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	
日付	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。	
	献立	献立	食材料		食材料		食材料	
1月15日			お粥/鶏肉と大根の煮物/キャベツの煮浸し/みそ汁	鶏肉 大根 人参/キャベツ/オクラ	お粥/鶏肉と大根の煮物/キャベツの煮浸し/みそ汁	鶏肉 大根 人参/キャベツ/オクラ	軟飯/鶏肉と大根の煮物/キャベツの煮浸し/みそ汁	鶏肉 大根 人参/キャベツ/オクラ
2月16日			お粥/鮭の旨煮/かぼちゃの煮物/みそ汁	鮭/かぼちゃ いんげん/かぶ	お粥/鮭の旨煮/かぼちゃの煮物/みそ汁	鮭/かぼちゃ いんげん/かぶ	軟飯/鮭の旨煮/かぼちゃの煮物/みそ汁	鮭/かぼちゃ いんげん/かぶ
3月17日			お粥/納豆のトロトロ煮/アスパラガスの煮浸し/煮りんご	納豆 じゃが芋 人参/アスパラガス/りんご	お粥/納豆のトロトロ煮/アスパラガスの煮浸し/煮りんご	納豆 じゃが芋 人参/アスパラガス/りんご	軟飯/カレーライス(軟飯)/アスパラガスのだし煮/煮りんご	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参/アスパラガス/りんご
4月18日			お粥/豆腐ハンバーグ/キャベツの和え物/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱/キャベツ/ブロッコリー/もやし	お粥/豆腐ハンバーグ/キャベツの和え物/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱/キャベツ/ブロッコリー/もやし	軟飯/豆腐ハンバーグ/キャベツの和え物/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱/キャベツ/ブロッコリー/もやし
5月19日			お粥/鶏肉とピーマンの煮物/茄子の煮浸し/みそ汁	鶏肉 赤ピーマン チンゲン菜/茄子/切干大根	お粥/回鍋肉/茄子の煮浸し/みそ汁	豚肉 キャベツ ピーマン 長葱/茄子/切干大根	軟飯/回鍋肉/茄子の煮浸し/みそ汁	豚肉 キャベツ ピーマン 長葱/茄子/切干大根
6月20日	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							
8月22日			お粥/高野豆腐と野菜の煮物/大根の煮物/みそ汁	高野豆腐 玉葱 人参/大根/オクラ	お粥/高野豆腐と挽肉の煮物/大根の煮物/みそ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参/大根/オクラ	軟飯/高野豆腐と挽肉の煮物/大根の煮物/みそ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参/大根/オクラ
9月23日			煮込みうどん/さつま芋の煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/さつま芋/みかん缶	煮込みうどん/さつま芋の煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/さつま芋/みかん缶	煮込みうどん/さつま芋の煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/さつま芋/みかん缶
10月24日			お粥/かじきのみそ煮/かぶの煮物/みそ汁	かじき/ひじき かぶ 人参/かぶの葉	お粥/かじきのみそ煮/かぶの煮物/みそ汁	かじき/ひじき かぶ 人参/かぶの葉	軟飯/かじきのみそ煮/かぶの煮物/みそ汁	かじき/ひじき かぶ 人参/かぶの葉
11月25日			お粥/豆腐とチンゲン菜の煮物/アスパラガスの煮浸し/みそ汁	豆腐 チンゲン菜 人参/アスパラガス/キャベツ	お粥/中華炒め/アスパラガスの煮浸し/みそ汁	豚肉 玉葱 チンゲン菜 人参 玉葱 エリンギ/アスパラガス/キャベツ	軟飯/中華炒め/アスパラガスの煮浸し/みそ汁	豚肉 玉葱 チンゲン菜 人参 玉葱 エリンギ/アスパラガス/キャベツ
12月26日			お粥/鶏肉とかぼちゃの旨煮/キャベツのだし煮/みそ汁	鶏肉 かぼちゃ いんげん/キャベツ/玉葱	お粥/鶏肉とかぼちゃの旨煮/キャベツのだし煮/みそ汁	鶏肉 かぼちゃ いんげん/キャベツ/玉葱	軟飯/鶏肉とかぼちゃの旨煮/キャベツのだし煮/みそ汁	鶏肉 かぼちゃ いんげん/キャベツ/玉葱
13月27日	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							
29月			お粥/豆腐の野菜あんかけ/小松菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参/小松菜/もやし	お粥/豆腐の野菜あんかけ/小松菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参/小松菜/もやし	軟飯/豆腐の野菜あんかけ/小松菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参 人参/小松菜/もやし
30月			お粥/納豆のトロトロ煮/かぶの煮物/すまし汁	納豆 キャベツ 人参/かぶ/かぶの葉	お粥/納豆のトロトロ煮/かぶの煮物/すまし汁	納豆 キャベツ 人参/かぶ/かぶの葉	軟飯/納豆のトロトロ煮/かぶの煮物/すまし汁	納豆 キャベツ 人参/かぶ/かぶの葉