

# 離乳食 献立表 2020年7月



※印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)		パクパク期(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。 ※前期は野菜のペーストの他に月齢にあわせて豆腐やヨーグルトを提供します。		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ます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	献立	食材料	献立	食材料	献立	食材料
1 15	水		お粥/鮭のだし煮/冬瓜の煮物/みそ汁	鮭/冬瓜 人参/もやし	お粥/鮭のだし煮/冬瓜の煮物/みそ汁	鮭/冬瓜 人参/もやし	軟飯/鮭のだし煮/冬瓜の煮物/みそ汁	鮭/冬瓜 人参/もやし
2 16	木		お粥/鶏肉の煮物/大根の煮物/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参/大根/オクラ	お粥/鶏肉の煮物/大根の煮物/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参/大根/オクラ	軟飯/鶏肉の煮物/大根の煮物/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参/大根/オクラ
3 17	金		お粥/鶏肉と茄子の煮物/アスパラガスの煮浸し/みそ汁	鶏肉 茄子 赤ピーマン/アスパラガス/じゃが芋	お粥/マーボー茄子/アスパラガスの煮浸し/みそ汁	豚肉 茄子 赤ピーマン 春雨 長葱/アスパラガス/じゃが芋	軟飯/マーボー茄子/アスパラガスの煮浸し/みそ汁	豚肉 茄子 赤ピーマン 春雨 長葱/アスパラガス/じゃが芋
4 18	土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります						
6 20	月		お粥/豆腐と大根の煮物/チンゲン菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 大根 人参/チンゲン菜/茄子	お粥/けんちん煮/チンゲン菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参 ごぼう/チンゲン菜/茄子	軟飯/けんちん煮/華風和え/みそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参 ごぼう/チンゲン菜 もやし 人参/茄子
7 21	火		煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麵 鶏肉 ほうれん草 長葱 人参/かぼちゃ/バナナ	煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麵 鶏肉 ほうれん草 長葱 人参/かぼちゃ/バナナ	煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麵 鶏肉 ほうれん草 長葱 人参/かぼちゃ/バナナ
8 22	水		お粥/かじきのだし煮/大根の煮物/すまし汁	かじき/大根 人参 いんげん/オクラ	お粥/かじきのだし煮/大根の煮物/すまし汁	かじき/大根 人参 いんげん/オクラ	軟飯/かじきのだし煮/大根の煮物/すまし汁	かじき/大根 人参 いんげん/オクラ
9 30	木		お粥/夏野菜のコンソメ煮/かぶのおかか煮/みそ汁	鶏肉 かぼちゃ 赤ピーマン コンソメ(BF)/かぶ かつお節/キャベツ	お粥/夏野菜のコンソメ煮/かぶのおかか煮/みそ汁	鶏肉 かぼちゃ 赤ピーマン コンソメ(BF)/かぶ かつお節/キャベツ	夏野菜のカレー(軟飯)/かぶのおかか和え/みそ汁	鶏肉 玉葱 なす かぼちゃ 赤ピーマン/かぶ かつお節/キャベツ
10 31	金		お粥/鶏肉とチンゲン菜の煮物/さつまいの甘煮/みそ汁	鶏肉 チンゲン菜 人参/さつまいも/もやし	お粥/八宝菜/さつまいの甘煮/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ/さつまいも/もやし	軟飯/八宝菜/さつまいの甘煮/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ/さつまいも/もやし
11 25	土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります						
13 27	月		お粥/納豆とほうれん草の煮物/茄子の煮浸し/みそ汁	納豆 ほうれん草 もやし 人参/茄子/チンゲン菜	ピビンバ粥/茄子の煮浸し/みそ汁	豚肉 ほうれん草 もやし 人参/茄子/チンゲン菜	ピビンバ丼(軟飯)/茄子の煮浸し/みそ汁	豚肉 ほうれん草 もやし 人参/茄子/チンゲン菜
14 28	火		お粥/鶏肉とキャベツの煮物/花野菜のだし煮/みそ汁	鶏肉 キャベツ 玉葱/ブロッコリー カリフラワー/大根	お粥/鶏肉とキャベツの煮物/花野菜のだし煮/みそ汁	鶏肉 キャベツ 玉葱/ブロッコリー カリフラワー/大根	軟飯/鶏肉とキャベツの煮物/花野菜のだし煮/みそ汁	鶏肉 キャベツ 玉葱/ブロッコリー カリフラワー/大根
29 水			お粥/鮭のだし煮/大根の煮物/みそ汁	かじき/大根 人参 いんげん/オクラ	お粥/鮭のだし煮/大根の煮物/みそ汁	かじき/大根 人参 いんげん/オクラ	軟飯/鮭のだし煮/大根の煮物/みそ汁	かじき/大根 人参 いんげん/オクラ