

離乳食 献立表 2020年9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	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~)	
	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
1 15	火		お粥/鶏肉とキャベツの煮物/ブロッコリーの煮物/すまし汁	鶏肉 キャベツ トマト/ブロッコリー/茄子	お粥/鶏肉とキャベツの煮物/ブロッコリーの煮物/すまし汁	鶏肉 キャベツ トマト/ブロッコリー/茄子	軟飯/鶏肉とキャベツの煮物/ブロッコリーの煮物/すまし汁	鶏肉 キャベツ トマト/ブロッコリー/茄子
2 16	水		お粥/鮭のだし煮/かぶの煮物/みそ汁	鮭/かぶ 人参 ひじき/かぶの葉	お粥/鮭のだし煮/かぶの煮物/みそ汁	鮭/かぶ 人参 ひじき/かぶの葉	軟飯/鮭のだし煮/かぶの煮物/みそ汁	鮭/かぶ 人参 ひじき/かぶの葉
3 17	木		お粥/鶏肉とピーマンの煮物/チンゲン菜の煮物/みそ汁	鶏肉 玉葱 赤ピーマン/チンゲン菜/もやし	お粥/鶏肉のみそ炒め/チンゲン菜の煮物/みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 赤ピーマン/ピーマン しめじ/チンゲン菜/もやし	軟飯/鶏肉のみそ炒め/チンゲン菜の煮物/みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 赤ピーマン/ピーマン しめじ/チンゲン菜/もやし
4 18	金		お粥/豆腐と茄子の煮物/いんげんの煮浸し/みそ汁	豆腐 さつま芋 人参/いんげん/キャベツ	お粥/肉豆腐/いんげんの煮浸し/みそ汁	豚肉 豆腐 玉葱 人参/いんげん/キャベツ	軟飯/肉豆腐/いんげんの煮浸し/みそ汁	豚肉 豆腐 玉葱 人参/いんげん/キャベツ
5 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 28	月		お粥/鶏肉と茄子の煮物/ブロッコリーの煮物/すまし汁	鶏肉 茄子 玉葱/ブロッコリー/キャベツ	お粥/鶏肉と茄子の煮物/ブロッコリーの煮物/すまし汁	鶏肉 茄子 玉葱/ブロッコリー/キャベツ	茄子と挽肉のカレー(軟飯)/ブロッコリーの煮物/すまし汁	鶏肉 玉葱 茄子 人参/ブロッコリー/キャベツ
8 29	火		煮こみうどん/さつま芋の煮物/果物	茹で麺 鶏肉 大根 人参 長葱/さつま芋/みかん缶	煮こみうどん/さつま芋の煮物/果物	茹で麺 鶏肉 大根 人参 長葱/さつま芋/みかん缶	煮こみうどん/さつま芋の煮物/果物	茹で麺 鶏肉 大根 人参 長葱/さつま芋/みかん缶
30	水		お粥/鮭のだし煮/かぶの煮物/すまし汁	鮭/かぶ 人参 ひじき/かぶの葉	お粥/鮭のだし煮/かぶの煮物/すまし汁	鮭/かぶ 人参 ひじき/かぶの葉	軟飯/鮭のだし煮/かぶの煮物/すまし汁	鮭/かぶ 人参 ひじき/かぶの葉
9 23	水		お粥/かじきのだし煮/ほうれん草の煮物/みそ汁	かじき 玉葱/ほうれん草 人参/かぶ	お粥/かじきのだし煮/ほうれん草の煮物/みそ汁	かじき 玉葱/ほうれん草 人参/かぶ	軟飯/かじきのだし煮/ほうれん草の煮物/みそ汁	かじき 玉葱/ほうれん草 人参/かぶ
10 24	木		お粥/鶏肉と大根の煮物/ブロッコリーのおかか煮/みそ汁	鶏肉 大根 人参/ブロッコリー/かつお節/キャベツ	お粥/豚肉と大根の煮物/ブロッコリーのおかか煮/みそ汁	豚肉 大根 人参/ブロッコリー/かつお節/キャベツ	軟飯/豚肉と大根の煮物/ブロッコリーのおかか煮/みそ汁	豚肉 大根 人参/ブロッコリー/かつお節/キャベツ
11 25	金		お粥/納豆と野菜のトロトロ煮/さつま芋の甘煮/みそ汁	納豆 人参 玉葱/さつま芋/茄子	お粥/納豆と野菜のトロトロ煮/さつま芋の甘煮/みそ汁	納豆 人参 玉葱/さつま芋/茄子	軟飯/納豆と野菜のトロトロ煮/さつま芋の甘煮/みそ汁	納豆 人参 玉葱/さつま芋/茄子
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						
14 月			お粥/鶏肉とチンゲン菜の煮物/冬瓜の煮物/みそ汁	鶏肉 チンゲン菜 人参/冬瓜/切干大根	お粥/中華炒め/冬瓜の煮物/みそ汁	豚肉 玉葱 もやし チンゲン菜 人参 エリンギ/冬瓜/切干大根	軟飯/中華炒め/冬瓜の煮物/みそ汁	豚肉 玉葱 もやし チンゲン菜 人参 エリンギ/冬瓜/切干大根