

離乳食 献立表 2020年11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 ペガサスわくわくらんど

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	食材料	献立	食材料	献立	食材料
	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								
2月					お粥/豆腐の野菜あんかけ/キャベツのだし煮/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン/キャベツ/白菜	軟飯/豆腐の野菜あんかけ/キャベツのだし煮/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン/キャベツ/白菜
17火					お粥/鶏肉とブロッコリーの煮物/かぶのうま煮/みそ汁	鶏肉 ブロッコリー カリフラワー/かぶ/かぶの葉	軟飯/鶏肉とブロッコリーの煮物/かぶのうま煮/みそ汁	鶏肉 ブロッコリー カリフラワー/かぶ/かぶの葉
4水					お粥/鮭の旨煮/白菜の煮浸し/すまし汁	鮭/白菜 人参 茄子/チンゲン菜	軟飯/鮭の旨煮/白菜の煮浸し/すまし汁	鮭/白菜 人参 茄子/チンゲン菜
5木					お粥/高野豆腐と挽肉の煮物/小松菜の煮浸し/みそ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参/小松菜/キャベツ	軟飯/高野豆腐と挽肉の煮物/小松菜の煮浸し/みそ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参/小松菜/キャベツ
6金					お粥/鶏肉と根菜のコンソメ煮/ピーマンのだし煮/すまし汁	鶏肉 人参 玉葱 コンソメ(BF)/赤ピーマン 黄ピーマン/切干大根	チキンカレー(軟飯)/ピーマンのだし煮/すまし汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参/赤ピーマン 黄ピーマン/切干大根
7土	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					軟飯/鶏肉と大根の煮物/おかか煮/みそ汁	鶏肉 大根 人参/ほうれん草 白菜 かつお節/もやし	軟飯/鶏肉と大根の煮物/おかか和え/みそ汁	鶏肉 大根 人参/ほうれん草 白菜 かつお節/もやし
10火					煮こみうどん/さつまいもの甘煮/果物	茹で麵 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/さつまいも/みかん缶	煮こみうどん/さつまいもの甘煮/果物	茹で麵 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/さつまいも/みかん缶
11水					お粥/かじきのだし煮/青菜の煮浸し/すまし汁	かじき/ほうれん草 ひじき 人参/チンゲン菜	軟飯/かじきのだし煮/青菜の煮浸し/すまし汁	かじき/ほうれん草 ひじき 人参/チンゲン菜
12木					お粥/鶏肉とかぼちゃの煮物/かぶの煮物/みそ汁	鶏肉 かぼちゃ いんげん/かぶ/かぶの葉	軟飯/鶏肉とかぼちゃの煮物/かぶの煮物/みそ汁	鶏肉 かぼちゃ いんげん/かぶ/かぶの葉
13金					お粥/八宝菜/茄子の煮浸し/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ/茄子/キャベツ	軟飯/八宝菜/茄子の煮浸し/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ/茄子/キャベツ
14土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							
30月					軟飯/鶏肉と大根の煮物/おかか煮/みそ汁	鶏肉 大根 人参/ほうれん草 白菜 かつお節/もやし	軟飯/鶏肉と大根の煮物/おかか和え/みそ汁	鶏肉 大根 人参/ほうれん草 白菜 かつお節/もやし