

離乳食 献立表 2021年1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 ベガサスわくわくランド

段階	コップ期 (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						
	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
○ 冬 期 休 園 ○ (12/29~1/3)								
4 18	月						挽肉カレー(軟飯)/かぼちやのソテー/すまし汁	鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参/かぼちや/切干大根
5 19	火						軟飯/鮭のだし煮/白菜の煮浸し/みそ汁	鮭 玉葱/白菜 人参/茄子
6 20	水						軟飯/中華炒め/ブロッコリーのおかか煮/みそ汁	豚肉 玉葱 もやし チンゲン菜 人参 エリンギ/ブロッコリー/キャベツ
7 21	木						軟飯/鶏肉とかぶの煮物/さつまいもの煮物/みそ汁	鶏肉 人参 かぶ/さつまいも りんご/かぶの葉
8 22	金						軟飯/豚肉と大根の煮物/小松菜の煮浸し/みそ汁	豚肉 大根 人参/小松菜/もやし
9 23	土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります						
11	月	◇ 成 人 の 日 ◇						
12 25	月						軟飯/炒り鶏/白菜のだし煮/みそ汁	鶏肉 ごぼう 人参/白菜/キャベツ
12 26	火						煮込みうどん/かぼちやの煮物/果物	鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/かぼちや/みかん缶
13 27	水						軟飯/かじきのマーマレードソテー/かぶの煮物/みそ汁	かじき/かぶ 人参 いんげん/かぶの葉
14 28	木						ピピンパ丼(軟飯)/切干大根の煮物/みそ汁	豚肉 ほうれん草 もやし 人参/切干大根 ひじき/えのき
15 29	金						軟飯/鶏肉の煮物/カリフラワーの煮物/すまし汁	鶏肉 ブロッコリー 人参/カリフラワー/玉葱
16 30	土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります						