

離乳食 献立表

2021年2月



ペガサスわくわくランド

※ 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						
日付	献立	献立	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。	
1月 15							軟飯/鶏肉の煮物/ブロックコリーのおかか煮/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参/ブロックコリー かつお節/白菜
2月 16							軟飯/納豆と野菜のトロトロ煮/茄子の煮浸し/みそ汁	納豆 キャベツ 人参/茄子/もやし
3月 17							軟飯/鮭の煮付け/チンゲン菜の煮物/すまし汁	鮭/チンゲン菜 人参/菜の花
4月 18							ドライカレー(軟飯)/かぶの煮物/スープ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン/かぶ ひじき/かぶの葉
5月 19							軟飯/田舎煮/小松菜の煮浸し/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 人参/小松菜 えのき/チンゲン菜
6月 20	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							軟飯/肉豆腐/大根の煮物/みそ汁	豆腐 豚肉 玉葱 人参/大根/白菜
9月 9							煮込みうどん/さつま芋の煮物/果物	茹でうどん 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/さつま芋/バナナ
10月 24							軟飯/かじきのみそ煮/かぶとひじきの煮物/すまし汁	かじき/かぶ いんげん ひじき/かぶの葉
12月 25							軟飯/鶏肉とブロックコリーの煮物/キャベツのだし煮/みそ汁	鶏肉 ブロックコリー 人参/キャベツ/しめじ
12月 26							軟飯/ひじきハンバーグ(離)/白菜の旨煮/みそ汁	豚肉 鶏肉 玉葱 ひじき/白菜/菜の花
13月 27	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							