

離乳食 献立表 2021年4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	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							
	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。薄みにしたり、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	
15	木	お粥/人参ペースト	お粥/人参ペースト/玉葱ペースト	お粥/かじきのだし煮/アスパラガスの煮物/みそ汁	かじき/アスパラガス 人参/玉葱	お粥/かじきのだし煮/アスパラガスの煮物/みそ汁	かじき/アスパラガス 人参/玉葱	軟飯/かじきのだし煮/アスパラガスの煮物/みそ汁	かじき/アスパラガス 人参/玉葱
16	金	お粥/白菜ペースト	お粥/白菜ペースト/キャベツペースト	お粥/鶏肉と白菜の煮物/キャベツの旨煮/みそ汁	鶏肉 白菜 チンゲン菜/キャベツ/もやし	お粥/八宝菜/キャベツの旨煮/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ/キャベツ/もやし	軟飯/八宝菜/キャベツの旨煮/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ/キャベツ/もやし
17	土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							
19	月	お粥/玉葱ペースト	お粥/玉葱ペースト/人参ペースト	お粥/鶏肉と野菜のコンソメ煮/ピーマンのだし煮/すまし汁	鶏肉 玉葱 人参 コンソメ (BF)/赤ピーマン/茄子	お粥/鶏肉と野菜のコンソメ煮/ピーマンのだし煮/すまし汁	鶏肉 玉葱 人参 コンソメ (BF)/赤ピーマン/茄子	カレーライス(軟飯)/和風サラダ/すまし汁	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参/キャベツ 胡瓜 人参 ツナ/茄子
20	火	お粥/かぼちゃペースト	お粥/かぼちゃペースト/ほうれん草ペースト	煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/かぼちゃ/みかん缶	煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/かぼちゃ/みかん缶	煮込みうどん/かぼちゃの煮物/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 長葱/かぼちゃ/みかん缶
21	水	お粥/かぶペースト	お粥/かぶペースト/大根のすり流し	お粥/鮭のだし煮/かぶの煮浸し/すまし汁	鮭/かぶ 人参 いんげん/かぶの葉	お粥/鮭のだし煮/かぶの煮浸し/すまし汁	鮭/かぶ 人参 いんげん/かぶの葉	軟飯/鮭のだし煮/かぶの煮浸し/すまし汁	鮭/かぶ 人参 いんげん/かぶの葉
22	木	お粥/人参ペースト	お粥/人参ペースト/豆腐ペースト	お粥/鶏肉と豆腐の煮物/チンゲン菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 キャベツ 人参/チンゲン菜/もやし	お粥/マーボー豆腐/チンゲン菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 豚肉 いら 長葱/チンゲン菜/もやし	軟飯/マーボー豆腐/チンゲン菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 豚肉 いら 長葱/チンゲン菜/もやし
23	金	お粥/ブロッコリーペースト	お粥/ブロッコリーペースト/キャベツペースト	お粥/鶏肉と里芋の煮物/ブロッコリーの煮物/みそ汁	鶏肉 里芋 いんげん/ブロッコリー/キャベツ	お粥/鶏肉と里芋の煮物/ブロッコリーの煮物/みそ汁	鶏肉 里芋 いんげん/ブロッコリー/キャベツ	軟飯/鶏肉と里芋の煮物/ブロッコリーの煮物/みそ汁	鶏肉 里芋 いんげん/ブロッコリー/キャベツ
24	土	土曜保育の離乳食は市販のベビーフードとなります							
26	月	お粥/かぼちゃペースト	お粥/かぼちゃペースト/人参ペースト	お粥/鶏肉と切干大根の煮物/かぼちゃの煮物/みそ汁	鶏肉 切干大根 人参/かぼちゃ/茄子	お粥/鶏肉と切干大根の煮物/かぼちゃの煮物/みそ汁	鶏肉 切干大根 人参/かぼちゃ/茄子	軟飯/鶏肉と切干大根の煮物/かぼちゃの煮物/みそ汁	鶏肉 切干大根 人参/かぼちゃ/茄子
27	火	お粥/かぶペースト	お粥/かぶペースト/ブロッコリーペースト	お粥/納豆とブロッコリーの煮物/かぶの旨煮/すまし汁	納豆 ブロッコリー 赤ピーマン/かぶ/かぶの葉	お粥/納豆とブロッコリーの煮物/かぶの旨煮/すまし汁	納豆 ブロッコリー 赤ピーマン/かぶ/かぶの葉	軟飯/納豆とブロッコリーの煮物/かぶの旨煮/すまし汁	納豆 ブロッコリー 赤ピーマン/かぶ/かぶの葉
28	水	お粥/ほうれん草ペースト	お粥/ほうれん草ペースト/豆腐ペースト	お粥/豆腐と挽肉の煮物/チンゲン菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参/チンゲン菜/ほうれん草	お粥/豆腐と挽肉の煮物/チンゲン菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参/チンゲン菜/ほうれん草	軟飯/豆腐と挽肉の煮物/チンゲン菜の煮浸し/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参/チンゲン菜/ほうれん草
29	木	◇ 昭 和 の 日 ◇							
30	金	お粥/人参ペースト	お粥/人参ペースト/玉葱ペースト	お粥/鶏肉とキャベツの煮物/アスパラガスの煮浸し/すまし汁	鶏肉 キャベツ 人参/アスパラガス/玉葱	お粥/鶏肉とキャベツの煮物/アスパラガスの煮浸し/すまし汁	鶏肉 キャベツ 人参/アスパラガス/玉葱	軟飯/鶏肉とキャベツの煮物/アスパラガスの煮浸し/すまし汁	鶏肉 キャベツ 人参/アスパラガス/玉葱