

離乳食 献立表

2021年6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						
	<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>	
日付	献立	献立	献立	食材料	献立	食材料	献立	食材料
1 15 29	火		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
2 16 30	水		お粥/鮭の旨煮/キャベツの煮物/すまし汁	鮭/キャベツ 人参/ほうれん草	お粥/鮭の旨煮/キャベツの煮物/すまし汁	鮭/キャベツ 人参/ほうれん草	軟飯/鮭の旨煮/キャベツの煮物/すまし汁	鮭/キャベツ 人参/ほうれん草
3 17	木		お粥/けんちん煮/かぶの煮物/みそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参/かぶ/かぶの葉	お粥/けんちん煮/かぶの煮物/みそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参/かぶ/かぶの葉	軟飯/けんちん煮/かぶの煮物/みそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参 ごぼう/かぶ/かぶの葉
4 18	金		お粥/納豆のトトロ煮/キャベツの煮浸し/すまし汁	納豆 玉葱 人参/キャベツ 春雨/茄子	お粥/納豆のトトロ煮/キャベツの煮浸し/すまし汁	納豆 玉葱 人参/キャベツ 春雨/茄子	ドライカレー(軟飯)/キャベツの煮浸し/すまし汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン/キャベツ 春雨/茄子
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 21	月		お粥/鶏肉の煮物/いんげんの煮物/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱/人参 いんげん/もやし	お粥/鶏肉の煮物/いんげんの煮物/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参/いんげん/もやし	軟飯/鶏肉の煮物/いんげんの煮物/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参/いんげん/もやし
8 22	火		お粥/鶏肉と赤ピーマンの煮物/茄子のおかか煮/みそ汁	鶏肉 キャベツ 赤ピーマン/茄子 かつお節/チンゲン菜	お粥/鶏肉と赤ピーマンの煮物/茄子のおかか煮/みそ汁	鶏肉 キャベツ 赤ピーマン/茄子 かつお節/チンゲン菜	軟飯/酢豚/茄子のおかか煮/みそ汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン パイン缶/茄子 かつお節/チンゲン菜
9 23	水		お粥/納豆と野菜の煮物/アスパラガスの煮物/すまし汁	納豆 人参 もやし/アスパラガス/オクラ	ひじきの混ぜごはん(お粥)/アスパラガスの煮物/すまし汁	鶏肉 人参 ひじき/アスパラガス/オクラ	ひじきの混ぜごはん(軟飯)/アスパラガスの煮物/すまし汁	鶏肉 人参 ひじき/アスパラガス/オクラ
10 24	木		お粥/豆腐とチンゲン菜の煮物/ブロッコリーの煮浸し/みそ汁	豆腐 チンゲン菜 人参/ブロッコリー/キャベツ	お粥/中華炒め/ブロッコリーの煮浸し/みそ汁	豚肉 玉葱 チンゲン菜 人参 もやし エリンギ/ブロッコリー/キャベツ	軟飯/中華炒め/ブロッコリーの煮浸し/みそ汁	豚肉 玉葱 チンゲン菜 人参 もやし エリンギ/ブロッコリー/キャベツ
11 25	金		お粥/かじきのだし煮/かぶの煮物/すまし汁	かじき/かぶ 人参/かぶの葉	お粥/かじきのだし煮/かぶの煮物/すまし汁	かじき/かぶ 人参/かぶの葉	軟飯/かじきのだし煮/かぶの煮物/すまし汁	かじき/かぶ 人参/かぶの葉
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 28	月		お粥/豆腐とブロッコリーの煮物/いんげんの煮浸し/みそ汁	豆腐 ブロッコリー 人参/いんげん/水菜	お粥/豆腐とブロッコリーの煮物/いんげんの煮浸し/みそ汁	豆腐 ブロッコリー 人参/いんげん/水菜	軟飯/鶏の照り焼き/きのこのサラダ/みそ汁	鶏肉/えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜/水菜