

## 9月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす

中期：七倍粥50～80g + 野菜30g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50～70g

後期：全粥（5倍粥）90g + 野菜40g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g

完了期：軟飯90g + 野菜50g + 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

目安	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)
日 曜	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	歯茎でかめる、幼児食より薄味
1 月	つぶし粥 さつまいものペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみとさつまいもの 人参の煮物	全粥(わかめ入り) 豚肉とさつまいもの煮物 ひじきと人参の煮物 味噌汁(人参、しめじ)	鮭ごはん(軟飯) 具沢山豚汁 切干大根とひじきの煮物 みかん缶	ライスクッキー
2 火	つぶし粥 カレイのペースト キャベツのペースト	七倍粥 カレイのとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 カレイの煮つけ キャベツと人参の煮浸し すまし汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯 カレイのパン粉焼き(パセリ粉なし) キャベツとコーンのソテー コンソメスープ(じゃが芋)	きな粉バターサンド(トーストしない)
3 水	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物 味噌汁(わかめ)	軟飯 豚肉の中華炒め きゅうりの中華和え 春雨スープ	パウンドケーキ(レーズン)
4 木	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 鶏ささみとじゃが芋のとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ、しめじ)	軟飯 ポークハヤシライス(軟飯)(グリーンピースなし) カラフルサラダ バナナ	ほうれん草入りポテト
5 金	つぶし粥 さつまいものペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 ツナと人参のとろみ煮 さつまいもの煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 さつまいもの煮物 味噌汁(ほうれん草)	軟飯 鶏肉の竜田焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(さつまい、油揚げ)	サブレ(ココアなし)
6 土	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみとキャベツのとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉とキャベツの煮物 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(鮭、わかめ)	軟飯 豚肉とキャベツの煮物 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(鮭、わかめ)	おにぎり 味噌汁(もやし)
8 月	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみのとろみ煮 豆腐と人参の煮物	全粥 豚肉の照り煮 豆腐と人参の煮物 すまし汁(オクラ)	軟飯 豚肉のごま照り焼き きゅうりとちくわの酢の物 すまし汁(豆腐、オクラ)	マカロニあべかわ
9 火	つぶし粥 カレイのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 カレイのとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 カレイの煮つけ 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 さわらの味噌マヨ焼き 厚揚げとなすのそぼろ煮 かき玉汁(小松菜、玉ねぎ)	ごまスコーン
10 水	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎのとろみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物 味噌汁(しいたけ、もやし)	しおラーメン 鶏肉の磯辺焼き オレンジ	ツナおにぎり すまし汁(玉ねぎ)
11 木	つぶし粥 豆腐のペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 鶏肉と人参のとろみ煮 じゃが芋の煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 じゃが芋とピーマンの煮物 すまし汁(大根、エリンギ)	軟飯 鶏肉のノルウェー風 ジャーマンポテト(パセリ粉なし) コンソメスープ(大根、エリンギ)	豆腐マフィン
12 金	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐と白菜のとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉と豆腐と白菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(なす、玉ねぎ)	軟飯 肉豆腐 チーズ入り納豆和え 味噌汁(なす、油揚げ) カップヨーグルト	スイートポテト
13 土	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐とキャベツのとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 豚肉とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐、しめじ)	軟飯 豚肉と野菜の生姜炒め(軟飯) かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐、しめじ)	おにぎり 味噌汁(キャベツ)
16 火	つぶし粥 小松菜のペースト さつまいものペースト	七倍粥 鶏ささみといんげんのとろみ煮 さつまいもの煮物	全粥 豚肉といんげんの煮物 さつまいもの煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	軟飯 豚肉の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	ふかし芋(さつまい)
17 水	つぶし粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏ひき肉とピーマンと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(人参)	軟飯 鶏ひき肉と高野豆腐のガパオライス(軟飯) かぼちゃのマヨチーズ焼き 中華スープ(チンゲン菜、人参) バナナ	みかん缶
18 木	つぶし粥 キャベツのペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 鮭とキャベツのとろみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 鮭とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鮭のしょうゆ焼き(レモン果汁なし) コールスローサラダ ポトフ	クッキー
19 金	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとほうれん草のとろみ煮 キャベツの煮浸し	全粥 ツナとほうれん草の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁(人参、しいたけ)	軟飯 鶏めし(軟飯) キャベツのツナ和え こしね汁 パン缶	焼きまんじゅう
20 土	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 スパゲティのやわらか煮(豚肉、玉ねぎ、 ピーマン入り) キャベツと人参の煮浸し すまし汁(小松菜、エノキ)	軟飯 ナポリタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ(小松菜、エノキ)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
22 月	つぶし粥 カレイのペースト 人参のペースト	七倍粥 カレイのとろみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 カレイの煮つけ 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(なす)	軟飯 カレイの塩焼き れんこんのさんぴら 味噌汁(なす、玉ねぎ)	おはぎ(もち米なし)
24 水	つぶし粥 ほうれん草のペースト さつまいものペースト	全粥 煮込みうどん(ツナ、ほうれん草、人参入り) さつまいもの煮物	全粥 煮込みうどん(豚肉、ほうれん草、人参入り) さつまいもの煮物	軟飯 五目うどん さつまいサラダ カップヨーグルト	おにぎり 味噌汁(白菜)
25 木	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐と人参のとろみ煮 じゃが芋と小松菜の煮物	全粥 豚肉と人参の煮物 納豆と小松菜の煮物 すまし汁(豆腐、えのき)	軟飯 肉じゃが(グリーンピースなし) 納豆和え(小松菜) すまし汁(豆腐、えのき) みかん缶	おにぎり 味噌汁(小松菜)
26 金	つぶし粥 さつまいものペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナとキャベツのとろみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ツナとキャベツの煮物 すまし汁(白菜、人参)	ロールパン マカロニチキングラタン(グリーンピースなし) ツナサラダ コンソメスープ(白菜、人参)	さつまいのケーキ(りんごなし)
27 土	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと大根のとろみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 大根の鶏そぼろ煮 人参といんげんの煮物 味噌汁(鮭)	軟飯 鶏そぼろ(軟飯) もやしの和え物(ゆかりなし、しょうゆ使用) 味噌汁(大根、鮭)	おにぎり すまし汁(いんげん)
29 月	つぶし粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 鮭のとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鮭の煮つけ ひじきと人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	軟飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) バナナ	米粉の人参ケーキ
30 火	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(じゃが芋)	軟飯 バターチキンカレー(軟飯) キャベツのアチャール(レモン果汁なし、酢使用) オレンジ	おにぎり 味噌汁(じゃが芋)