

1月離乳食献立表

【目安】
初期: つぶし粥スプーン1さじから始め、様子をみて量・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: 粉飯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

日	曜	離乳初期(5~6ヶ月頃)	離乳中期(7~8ヶ月頃)	離乳後期(9~11ヶ月頃)	離乳完了期(12~18ヶ月頃)	離乳完了期(12~18ヶ月頃)
		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
5	月	つぶし粥 じゃがいものペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとじゃがいものとろみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 ツナとじゃがいもの煮物 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(わかめ、人参)	ツナ入りカレー(軟飯) 切干大根とわかめサラダ バイン缶	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
6	火	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐とほうれん草のとろみ煮 大根と人参の煮物	全粥 豆腐とあさりあんかけ 大根と人参の煮物 すまし汁(ほうれん草)	軟飯 豆腐入り松風焼き 三色なます すまし汁(ほうれん草、かまぼこ)	チーズサブレ
7	水	つぶし粥 かぶのペースト 小松菜のペースト	うどんのやわらか煮(ツナ、かぶ、人参) 小松菜の煮浸し	うどんのやわらか煮(鶏肉、かぶ、人参) 小松菜の煮浸し	冬野菜のあんかけうどん 小松菜の昆布和え みかん	おかかおにぎり 味噌汁(かぶ)
8	木	つぶし粥 キャベツのペースト さつまいものペースト	七倍粥 豆腐とキャベツのとろみ煮 さつまいもの煮物	全粥 豚肉とキャベツの煮物 さつまいもの煮物 すまし汁(豆腐、人参)	軟飯 豚肉 春雨サラダ 中華スープ(チゲン菜、豆腐)	ふかし芋(さつまいも)
9	金	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 大根と人参の煮物	全粥 カレイの塩焼き 大根と人参の煮物 味噌汁(小松菜)	軟飯 カレイの塩焼き 大根のそぼろあんかけ(グリーンピースなし) 味噌汁(厚揚げ、小松菜)	マフィン
#	土	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐と人参のとろみ煮 キャベツの煮浸し	全粥 豚肉と人参の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(豆腐、えのき)	豚肉そぼろ(軟飯) きゅうりともやしのナムル すまし汁(豆腐、えのき)	おにぎり 味噌汁(人参)
#	火	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとじゃがいものとろみ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 豚肉といんげんの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ、じめじ)	軟飯 ポークシチュー(グリーンピースなし) ブロッコリーのマヨ和え フルーツヨーグルト	鮭おにぎり 味噌汁(じゃが芋)
#	水	つぶし粥 人参のペースト じゃがいものペースト	七倍粥 鶏ささみといんげんのとろみ煮 じゃがいもの煮物	全粥 鶏ささみといんげんの煮物 じゃがいもの煮物 味噌汁(人参)	軟飯 鶏ささみのから揚げ 切干大根とじゃがいもの煮物 冥火味噌汁	プレーンケーキ(ココアなし)
#	木	つぶし粥 玉ねぎのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 ツナたまねぎのとろみ煮 人参と小松菜の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 人参と小松菜の煮浸し 味噌汁(たまねぎ)	軟飯 鶏肉の甘酢しょう油焼き もやしと小松菜のナムル 春雨スープ	ピザ風蒸しパン
#	金	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 キャベツと小松菜の煮浸し	全粥 カレイの煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 味噌汁(大根)	軟飯 カレイの照りマヨ焼き キャベツのおか和え 豆乳味噌汁(厚揚げ、大根) パナ	スイートポテト
#	土	つぶし粥 玉ねぎのペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎのとろみ煮 キャベツの煮浸し	スパゲッティーのやわらか煮(ツナ、玉ねぎ) キャベツの煮浸し すまし汁(じめじ、人参)	ツナバゲッティー きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ、人参)	おにぎり すまし汁(人参)
#	月	つぶし粥 人参のペースト 白菜のペースト	七倍粥 さけのとろみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 さけの煮物 白菜と人参の煮浸し 味噌汁(鮭)	五目飯(軟飯) さけの塩焼き 白菜の和え物(ゆかりなし、しょうゆ使用) ばっとう汁	うづまあげ
#	火	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 人参といんげんの煮物	全粥 鶏肉の照り煮 ひじきの人参といんげんの煮物 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯 鶏肉の照り焼き ひじきの白目煮 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) オレンジ	スコーン
#	水	つぶし粥 白菜のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 ツナと白菜のとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉と白菜の味噌煮 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(人参、えのき)	軟飯 豚肉の味噌漬け焼き 白菜と厚揚げの煮浸し すまし汁(ほうれん草、えのき)	高野豆腐のフレンチトースト
#	木	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナとキャベツのとろみ煮 小松菜と玉ねぎの煮浸し	全粥 豚肉とキャベツの煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 味噌汁(人参)	ちゃんぽん 豚肉の機械焼き カブヨーグルト	ツナおにぎり すまし汁(キャベツ)
#	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 豚肉と白菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(豆腐、えのき)	中華丼(軟飯) もやしとほうれん草のナムル 中華スープ(豆腐、えのき) みかん	マカロニあべかわ
#	土	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐とキャベツのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉とキャベツの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	鶏キャベツ丼(軟飯) ほうれん草のごま和え 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(ほうれん草)
#	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 ツナと人参のとろみ煮 さつまいもの煮物	全粥 豚肉と人参の煮物 さつまいもの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	全粥 豚肉のごま炒り焼き カラキモサラダ 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ)	お麩のシユガースナック
#	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 小松菜と人参の煮物	全粥 カレイの塩焼き カブと小松菜と人参の煮物 すまし汁(かぶ、じめじ)	軟飯 さわらの香味焼き 納豆入り小松菜 すまし汁(かぶ、じめじ) パナ	おにぎり 味噌汁(小松菜)
#	水	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 しらすと大根のとろみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 しらすと大根の煮物 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(大根)	軟飯 根菜入り漬つくねバーグ さゅうりの酢の物 味噌汁(鮭)	ほうれん草クッキー
#	木	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 ツナとじゃがいもと玉ねぎのとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 ツナとじゃがいもと玉ねぎのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁(キャベツ)	ロールパン 煮込みハンバーグ ボテサラダ コンソメスープ(キャベツ)	オレンジ風味のパウンドケーキ
#	金	つぶし粥 人参のペースト たまねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみとブロッコリーのとろみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 ツナといんげんの煮物 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 ミラネット・デ・ボジョ ブロッコリー・サラダ クロコ風スープ	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
#	土	つぶし粥 かぼちゃのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 ツナといんげんのとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 ツナといんげんの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(小松菜、えのき)	高野豆腐とツナのそぼろ丼(軟飯) 南瓜の煮物 すまし汁(小松菜、えのき)	おにぎり 味噌汁(かぼちゃ)