

1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：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 日曜日	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)
	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りみ煮 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りみ煮 大根と人参の煮物	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 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りみ煮 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 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜、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 カレイのとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 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(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 豆腐と人参のとりみ煮 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)	豚みそ丼(軟飯) きゅうりとまよしのナムル 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りみ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 豚肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ、しめじ)	軟飯 ポークンチュー(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りみ煮 じゃがいもの煮物	全粥 鶏肉といんげんの煮物 じゃがいもの煮物 味噌汁(人参)	軟飯 鶏肉のから揚げ 切干大根とじゃがいもの煮物 真沢山味噌汁	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 ツナとたまねぎのとりみ煮 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 カレイのとりみ煮 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 キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁(厚揚げ、大根) バナナ	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 ツナと玉ねぎのとりみ煮 キャベツの煮浸し	スバ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(しめじ、人参)	リナスバゲッティー 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 さけのとりみ煮 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りみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 鶏肉の照り煮 ひじきと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 ひじきの五目煮 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 ツナと白菜のとりみ煮 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りみ煮 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 鶏肉の磯辺焼き カップヨーグルト	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 豆腐と白菜のとりみ煮 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) みかん	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りみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏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 ツナと人参のとりみ煮 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)	軟飯 豚肉のごま照り焼き カニカササラダ 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ)	お麩のシュガースナック
#火	つぶし粥 カレイのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 小松菜と人参の煮物	全粥 カレイの塩焼き 納豆と小松菜と人参の煮物 すまし汁(かぶ、しめじ)	軟飯 さわらの香味焼き 納豆和え(小松菜) すまし汁(かぶ、しめじ) バナナ	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 しらすと大根のとりみ煮 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(麩、わかめ)	軟飯 根菜入り鶏つくねバーグ きゅうりの酢の物 味噌汁(麩、わかめ)	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りみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 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 蒸込みハンバーグ ポテトサラダ 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りみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 ミラネッサ・デ・ボジョ ブロッコリーサラダ ロクロ風スープ	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りみ煮 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)