

離乳食献立表



日	曜日	離乳初期 (5~6か月頃 ゴックン期)	離乳中期 (7~8か月頃 モグモグ期)	離乳後期 午前 (9~11か月頃 カミカミ期)	離乳後期 午後 (9~11か月頃 カミカミ期)
1	15 月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 小松菜煮あraftつぶし	麦茶 軟飯 鶏挽肉人参あんかけ煮 アスパラマヨネーズ和え りんご	軟飯 雑炊(鶏挽肉・アスパラ・人参) 小松菜炒め煮 オレンジ
2	16 火	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 人参煮あraftつぶし	軟飯 細竹汁 大根人参ツナ煮 バナナ	軟飯 スープ(人参) ツナ大根煮 グレープフルーツ
3	17 水	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ かれいほうれん草あんかけ煮 南瓜煮あraftつぶし	軟飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) かれいの磯辺焼き 南瓜の含め煮 オレンジ	軟飯 スープ(南瓜) かれいほうれん草あんかけ煮 りんご
4	18 木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 納豆白菜あんかけ煮 チンゲン菜煮あraftつぶし	麦茶 軟飯 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し パイン	軟飯 スープ(白菜) 豚挽肉チンゲン菜人参あんかけ煮 バナナ
5	19 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉ねぎあんかけ煮 小松菜煮あraftつぶし	軟飯 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) さばのソテー 小松菜ひじき和え グレープフルーツ	軟飯 スープ(小松菜) さば玉葱人参あんかけ煮 パイン
6	土	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 玉ねぎ煮あraftつぶし	鶏挽肉人参あんかけうどん 青のりポテト オレンジ	バターロール 豆乳 オレンジ
8	22 月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 さつま芋煮あraftつぶし	軟飯 味噌汁(さつま芋・切干大根) 鶏挽肉人参あんかけ煮 キャベツわかめ和え りんご	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏挽肉玉ねぎさつま芋あんかけ煮 オレンジ
9	23 火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃがいも煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 じゃがいも煮あraftつぶし	軟飯 ツナシチュー もやしのコーンと和え バナナ	軟飯 スープ(もやし) ツナ人参じゃがいも煮 グレープフルーツ
10	24 水	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 人参煮あraftつぶし	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・しめじ) ハンバーグ 人参グラッセ風 オレンジ	軟飯 スープ(玉ねぎ) 豚挽肉白菜人参あんかけ煮 りんご
11	25 木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐ブロッコリーあんかけ煮 バナナ煮あraftつぶし	軟飯 味噌汁(豆腐・フキ) 鮭ざんぎ湯通し ブロッコリーごま和え パイン	軟飯 スープ(コーン) 鮭ブロッコリーあんかけ煮 バナナ
12	金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 人参煮あraftつぶし	軟飯 味噌汁(人参・小松菜) 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 バナナ	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏挽肉小松菜人参あんかけ煮 バナナ
	26 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉ねぎあんかけ煮 人参煮あraftつぶし	軟飯 味噌汁(人参・麩) 豆腐ナゲット湯通し きゅうりの中華和え グレープフルーツ	軟飯 スープ(玉ねぎ) 豆腐人参あんかけ煮 パイン
	★27 土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし	粥 スープ 人参煮あraftつぶし 鶏挽肉玉ねぎあんかけ煮	鶏挽肉玉ねぎあんかけうどん じゃが芋の含め煮 オレンジ	バターロール 豆乳 オレンジ
13	20 土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎあんかけ煮 ほうれん草煮あraftつぶし	麦茶 鶏挽肉玉ねぎあんかけスパゲティ ほうれん草お浸し オレンジ	バターロール 豆乳 オレンジ
	29 月	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし じゃがいも煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜あんかけ煮 じゃがいも煮あraftつぶし	麦茶 軟飯 鶏挽肉チンゲン菜あんかけ煮 ふきの炒め煮 りんご	軟飯 スープ(チンゲン菜) 鶏挽肉人参じゃがいもあんかけ煮 オレンジ
	30 火	パン粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし キャベツ煮つぶし	パン粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎあんかけ煮 キャベツ煮あraftつぶし	バターロール 鶏挽肉玉ねぎミルクあんかけ煮 キャベツと人参のサラダ バナナ	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏挽肉玉ねぎ南瓜あんかけ煮 グレープフルーツ

★親子遠足雨天時

〈離乳後期〉食材確認表 & 大きさ確認表に記載のない使用食材一覧

青のり、ひじき、わかめ、切干大根、かつお節

※汁物の出汁はかつお・昆布だしを使用しています。