

令和 3年

離乳食 献立表

済美保育園

	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	昼 食
1月	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2・ミチ10、人参5・玉葱10・芋20、卵18)・すまし汁(野菜15)
2火	牛乳	ごはん いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	ミルク	全がゆ(米20)・豆腐と野菜のおろし煮(トウ30・野菜25)・野菜のやわらか煮(野菜40)
3水	牛乳	パン・チーズ入りハンバーグ・人参グラッセ・オニオンスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミチ10) 野菜スープ(野菜15)
4木	牛乳	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	チーズ みかん	ミルク	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚15) 玉ねぎのスープ(玉葱15)
5金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとプルーンの 豆乳蒸パン	ミルク	全がゆ(米20)・トマト煮込み(ミンチ15、野菜20、トマト10)・野菜スープ(野菜15)
6土	牛乳	バリバリおそば 卵スープ	牛乳 丸ポーロ	ミルク	煮こみうどん(麺20、野菜15) すまし汁(野菜15)
8月	牛乳	パン かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	全がゆ(米20)・かぼちゃシチュー(ミチ10、南瓜20、玉葱10、人参5、ル-)・野菜のあえもの(トウ20・シヨウ1)
9火	牛乳	ごはん・手羽中の照煮・小松菜のごまあえ・豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース	ミルク	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・ミチ10・片栗)・みそ汁(野菜15・シ2)
10水	牛乳	ごはん すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	ミルク	全がゆ(米20)・豆腐と野菜のおろし煮(トウ30・野菜25)・白菜スープ(白菜15、人参5)
12金	牛乳	パン・チキンナゲット・ブロッコリー・コーンスープ	牛乳 クッキー	ミルク	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(トウ30・野菜20・ミチ10、片栗)・コーンミルクスープ(50)
13土	牛乳	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮こみうどん(麺20、野菜15) つぶしバナナ(20)
15月	牛乳	パン・チーズ入りハンバーグ・人参グラッセ・オニオンスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミチ10) 野菜スープ(野菜15)
16火	牛乳	ごはん・レバーのてり煮・人参とじゃがいものつや煮・大根とわかめのみそ汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏18・15・野菜30)・わかめスープ(わかめ・野菜5)
17水	牛乳	ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとプルーンの豆乳蒸パン	ミルク	全がゆ(米20)・トマト煮込み(ミンチ15、野菜20、トマト10)・野菜スープ(野菜15)
誕生 18木	牛乳	しらすとコーンの炊き込み・豚ヒレのたった揚げ・きゃべつのゆかり和え・わかめのすまし汁・ハ	ゼリー	ミルク	洋風おじや(米20、ミチ15、人参5、バター2)・キャベツののり煮(野菜20)・すまし汁(野菜10、わか)
19金	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2・ミチ10、人参5・玉葱10・芋20、卵18)・すまし汁(野菜15)
20土	牛乳	バリバリおそば 卵スープ	牛乳 丸ポーロ	ミルク	煮こみうどん(麺20、野菜15) すまし汁(野菜15)
22月	牛乳	パン かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	全がゆ(米20)・かぼちゃシチュー(ミチ10、南瓜20、玉葱10、人参5、ル-)・野菜のあえもの(トウ20・シヨウ1)
24水	牛乳	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	チーズ みかん	ミルク	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚15) 玉ねぎのスープ(玉葱15)
25木	牛乳	ごはん すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	ミルク	全がゆ(米20)・豆腐と野菜のおろし煮(トウ30・野菜25)・白菜スープ(白菜15、人参5)
26金	牛乳	パン・チキンナゲット・ブロッコリー・コーンスープ	牛乳 クッキー	ミルク	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(トウ30・野菜20・ミチ10、片栗)・コーンミルクスープ(50)
27土	牛乳	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮こみうどん(麺20、野菜15) つぶしバナナ(20)

鉄分が不足しがち。レバーやほうれん草を



消化の吸収する能力が発達してくるので牛や豚なども少しずつ食べられるようになります。鉄分が不足しやすいので赤身肉、マグロ、レバー、小松菜やほうれん草など鉄分が豊富な食材を取り入れてみましょう。一口の量を覚えたら「カミカミごっくん」の練習を。

