



離乳食献立



日・曜	幼 児 食			離 乳 食			
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	昼 食		
				5,6カ月～		7カ月～	
1木	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ミルク	5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜の とろ煮(凍豆腐1、野菜20)・すまし汁(野菜10)	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(凍豆腐2・野菜30、卵15)・みそ汁(野菜15)	
2金	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・きゅうりとにんじんのごま酢あえ・えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚15) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜15)・すまし汁(野菜20)	
3土	牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 茄子ととろ煮(茄子15・野菜5) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・茄子そぼろ煮(シジ15・茄子20、人参野菜5)・みそ汁(野菜15)	
5月	牛乳	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 青梗菜のスープ(チゲ汁15)	全がゆ(米20) 野菜とミンチの吉野煮(野菜25・シジ10) すまし汁(野菜15)	
6火	牛乳	ごはん・ひき肉とコーンのカレー・小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ミルク	5分がゆ(米10)・人参入りマッシュポテト(ポテト20・人参10)・玉ねぎのスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) クリームシチュー(シジ10・じゃがいも20・野菜20・牛乳30)	
7水	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜のとろとろ煮(野菜20) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) 白菜そぼろ煮(シジ15・白菜30) すまし汁(野菜5)	
8木	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 玉ねぎのスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シジ10・野菜20) キャベツのあえもの(野菜20)	
9金	牛乳	月見うどん バナナ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮こみうどん(麺20・卵10・野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)	
10土	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(豆腐20・野菜15) 青梗菜のスープ(チゲ汁15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆腐20・シジ10・野菜20)・すまし汁(春雨3・野菜10)	
12月	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮こみうどん(麺20・シジ10・野菜20) つぶしバナナ(バナナ20)	
13火	牛乳	パン ポークビーンズ コーンスープ	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆15・野菜10・BFトマト130)・野菜スープ(野菜15)	
14水	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・きゅうりとにんじんのごま酢あえ・えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚15) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜15)・すまし汁(野菜20)	
15木	牛乳	ごはん・白身魚のいそべ揚げ・凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) とろ煮(凍豆腐1、野菜20)・すまし汁(野菜10)	全がゆ(米20)・ムニエル(魚20)・オニオンスープ(玉葱15)・人参のあま煮(人参20)	
16金	牛乳	パン・レバーボール・胡瓜もみ ・コーンとキャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) キャベツスープ(麩1、キャベツ15)	全がゆ(米20)・レバーと野菜のみそ煮(鶏肝15・野菜25)・キャベツスープ(麩1、キャベツ15)	
17土	牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 茄子ととろ煮(茄子15・野菜5) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・茄子そぼろ煮(シジ15・茄子20、人参野菜5)・みそ汁(野菜15)	
誕生20火	牛乳	加-風味のたきこみごはん・鮭のから揚げ・トマトきゅうりのサラダ・わかめのすまし汁・お粥	ゼリー	ミルク	おじや(米10、野菜10) 麩と野菜の煮物(野菜20、麩1) つぶしトマト(トマト15)	洋風おじや(米20、シジ15、野菜5) ツナと野菜の煮もの(ツナ10・野菜25)	
21水	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜のとろとろ煮(野菜20) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) 白菜そぼろ煮(シジ15・白菜30) すまし汁(野菜5)	
22木	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 玉ねぎのスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シジ10・野菜20) キャベツのあえもの(野菜20)	
24土	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(豆腐20・野菜15) 青梗菜のスープ(チゲ汁15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆腐20・シジ10・野菜20)・すまし汁(春雨3・野菜10)	
26月	牛乳	ごはん・ひき肉とコーンのカレー・小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ミルク	5分がゆ(米10)・人参入りマッシュポテト(ポテト20・人参10)・玉ねぎのスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) クリームシチュー(シジ10・じゃがいも20・野菜20・牛乳30)	
27火	牛乳	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 青梗菜のスープ(チゲ汁15)	全がゆ(米20) 野菜とミンチの吉野煮(野菜25・シジ10) すまし汁(野菜15)	
28水	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮こみうどん(麺20・シジ10・野菜20) つぶしバナナ(バナナ20)	
29木	牛乳	ごはん・白身魚のいそべ揚げ・和風サラダ・青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20)・ムニエル(魚20)・オニオンスープ(玉葱15)・人参のあま煮(人参20)	
30金	牛乳	パン ポークビーンズ コーンスープ	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆15・野菜10・BFトマト130)・野菜スープ(野菜15)	

離乳食のお粥の次は？

アレルギーが起こりにくいお米(お粥)から始め、野菜は、かぼちゃやニンジンなどあくの少ない野菜、次にたんぱく質のささみ、しらす、豆腐など消化しやすく脂肪の少ないもので食べ進めていくのが理想です。順調に進んでいけば乳製品など保育園でも食材を増やしていきます。

