



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ヵ月~	7ヵ月~
3月	牛乳	ごはん・いわしの満点揚げ・ブロッコリーのおかかあえ・わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆腐20・ミチ10・野菜20)・わかめスープ(わかめ・野菜5)
4火	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・春雨とちりめんの軟らか煮(春雨3・白す干し2・ミチ5・野菜15)・野菜入り卵スープ(卵5・野菜15)
5水	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20) すまし汁(麩1、野菜15)	全がゆ(米20) 里芋軟らか煮(里芋30) すまし汁(麩1、野菜15)
6木	牛乳	ごはん・ひじきハンバーグ・トマト・キャベツのスープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) トマトスープ(トマト15)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミチ10、野菜30) トマトスープ(トマト15・卵5)
7金	牛乳	ごはん・煮魚・かぼちゃ含め煮 ・青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10) 南瓜マッシュ(南瓜25)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) 南瓜軟らか煮(南瓜30)
8土	牛乳	パン 汁ピーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ピーフン(ピーフン10・野菜25) すりつぶしバナナ(バナナ10)	汁ピーフン(汁15・野菜25・ミチ10) つぶしバナナ(バナナ20)
11火	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1) ポテトスープ(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミチ10・野菜20) ポテトスープ(野菜20)
12水	牛乳	ごはん・鶏肉のつくね焼き・人参つや煮・玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化)・ウエハース・クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10)・ポテトと野菜のマッシュ(ポテト20・野菜10)・すまし汁(麩1、野菜5)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミチ10・野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)
13木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆腐20・ミチ10・野菜20)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜15)
14金	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1) おろし胡瓜(胡瓜15)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(ミチ10・じゃがいも20・野菜20・牛乳30) ・胡瓜サラダ(野菜15)
15土	牛乳	パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆15・野菜10・BFトマト汁15)・オニオンスープ(玉葱15)
17月	牛乳	ごはん 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・春雨とちりめんの軟らか煮(春雨3・白す干し2・ミチ5・野菜15)・野菜入り卵スープ(卵5・野菜15)
18火	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20) すまし汁(麩1、野菜15)	全がゆ(米20) 里芋軟らか煮(里芋30) すまし汁(麩1、野菜15)
19水	牛乳	ごはん・ひじきハンバーグ・トマト・キャベツのスープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) トマトスープ(トマト15)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミチ10、野菜30) トマトスープ(トマト15・卵5)
誕生会 20木		切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん・豚ひのたつた揚げ・野菜サラダ・麩とわかめのすまし汁	プリン	ミルク	おじや(米10、野菜10) つぶしみかん(みかん15)	おじや(米20、野菜10、白す干し2) すまし汁(麩1、野菜15) つぶしみかん(20)
21金	牛乳	ごはん・煮魚・かぼちゃ含め煮 ・青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10) 南瓜マッシュ(南瓜25)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) 南瓜軟らか煮(南瓜30)
22土	牛乳	パン 汁ピーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ピーフン(ピーフン10・野菜25) すりつぶしバナナ(バナナ10)	汁ピーフン(汁15・野菜25・ミチ10) つぶしバナナ(バナナ20)
24月	牛乳	ごはん・いわしの満点揚げ・ブロッコリーのおかかあえ・わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆腐20・ミチ10・野菜20)・わかめスープ(わかめ・野菜5)
25火	牛乳	ごはん・鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10)・ポテトと野菜のマッシュ(ポテト20・野菜10)・すまし汁(麩1、野菜5)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミチ10・野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)
26水	牛乳	ごはん・レバーのてり煮・ほうれん草サラダ・大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれんそうののり煮(野菜20) みぞれ汁(大根15)	全がゆ(米20)・レバーと野菜のみそ煮(鶏レバー15・野菜25)・みぞれ汁(大根15)
27木	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化)・ウエハース・クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1) ポテトスープ(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミチ10・野菜20) ポテトスープ(野菜20)
28木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆腐20・ミチ10・野菜20)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜15)
29土	牛乳	パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆15・野菜10・BFトマト汁15)・オニオンスープ(玉葱15)
31月	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1) おろし胡瓜(胡瓜15)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(ミチ10・じゃがいも20・野菜20・牛乳30) ・胡瓜サラダ(野菜15)



離乳食はなぜ必要？

- ☆水分の多いお乳だけではだんだん栄養が不足していきます
- ☆離乳食を与えることによって消化力が強まります
- ☆良い食習慣を獲得できますので生活リズムが整います



