



離乳食献立表

| 日にち   | 献立名                            | 材料名             |          |  | 午後のおやつ |
|-------|--------------------------------|-----------------|----------|--|--------|
|       |                                | 熱や力となる食品        | 血や肉となる食品 | 体の調子を整える食品                             |        |
| 2・17  | 鶏団子の野菜あんかけ<br>春キャベツのみそ汁<br>おかゆ | 米               | 鶏ささみひき肉  | ほうれん草 人参<br>キャベツ あさつき                  | パンケーキ  |
| 3     | ツナとじゃが芋の煮物<br>マカロニスープ<br>おかゆ   | 米 じゃが芋          | ツナ       | 玉ねぎ ブロッコリー<br>小松菜 コーン                  | 蒸しパン   |
| 4・26  | 豆腐の野菜あんかけ<br>コーンスープ<br>おかゆ     | 米               | 豆腐       | 人参 玉ねぎ ねぎ<br>コーン わかめ                   | わかめうどん |
| 5・25  | 春雨の煮物<br>豆腐の中華スープ<br>おかゆ       | 米               | 豆腐 豆乳    | ピーマン 人参<br>キャベツ ねぎ                     | 豆乳がゆ   |
| 6・18  | 肉じゃが<br>かぶのスープ<br>食パン          | 米 食パン           | 鶏ささみひき肉  | 玉ねぎ 人参 コーン<br>かぶ 小松菜                   | 野菜がゆ   |
| 9・23  | ブロッコリーの煮浸し<br>トマトスープ<br>おかゆ    | 米               | 豆乳 ツナ    | 玉ねぎ 人参 トマト<br>ブロッコリー もやし<br>かぼちゃ       | 蒸しかぼちゃ |
| 10・24 | 鯖の煮付け<br>わかめの味噌汁<br>おかゆ        | 米 麩             | さわら      | キャベツ 人参<br>ブロッコリー わかめ<br>ねぎ            | お麩のスープ |
| 11    | かぼちゃの煮物<br>野菜スープ<br>おかゆ        | 米               | ツナ       | 玉ねぎ レタス 人参<br>キャベツ きゅうり<br>コーン 南瓜 もやし  | パンケーキ  |
| 12    | 中華丼<br>小松菜のスープ<br>バナナ          | 米               | 鶏ささみひき肉  | 水菜 チンゲン菜<br>コーン もやし 人参<br>ねぎ 小松菜 バナナ   | おかががゆ  |
| 13・30 | レタスの煮浸し<br>豆腐のスープ<br>おかゆ       | 米 じゃが芋          | 豆腐       | 人参 玉ねぎ 小松菜<br>ねぎ レタス 水菜                | 蒸し芋    |
| 16・31 | 鮭のみそ煮<br>キャベツのすまし汁<br>おかゆ      | 米 食パン           | 鮭        | キャベツ 人参<br>玉ねぎ                         | 食パン    |
| 19    | ツナトマトパスタ<br>オニオンスープ<br>野菜がゆ    | 米 สปาゲティ<br>食パン | ツナ       | 玉ねぎ 人参 トマト<br>かぼちゃ きゅうり<br>ブロッコリー ピーマン | 食パン    |
| 27    | ツナトマトパスタ<br>オニオンスープ<br>食パン     | 米 สปาゲティ<br>食パン | ツナ       | 玉ねぎ 人参 トマト<br>かぼちゃ きゅうり<br>ブロッコリー ピーマン | 食パン    |

※献立は変更になる場合があります。

※献立はカミカミ期食になります。ゴックン期・モグモグ期食は段階に合わせて調理します。

※調味料のさとう・塩・酢・味噌・しょうゆは適宜使用します。

