

献立表

2018年〇月

日付	時間帯	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
1 金 15 金	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのツナあえ さつま汁 オレンジ	軟飯 鶏ささみの煮物 ピーマンのツナ和え みそ汁(さつまいも) オレンジ(9~11ヶ月)	おかゆ 鶏ささみの煮つぶし にんじんのやわらか煮 みそ汁(さつまいも) オレンジ(7~8ヶ月)	つぶしがゆ さつまいものペースト にんじんのペースト 野菜スープ(だいこん) オレンジ(5~6ヶ月)
	午後おやつ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	うどん(わかめ)	うどん(わかめ)	うどん煮(麩)
2 土 16 土	午前おやつ	牛乳 塩せんべい			
	昼食	カレーライス きゅうりとだいこんのピクルス 豆腐スープ(にら) バナナ	軟飯 鶏ひき肉のトマト煮 野菜スープ(にんじん・豆腐) バナナ(9~11ヶ月)	おかゆ 鶏ひき肉のトマト煮 野菜スープ(にんじん・豆腐) バナナ(7~8ヶ月)	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃがいとにんじんのペースト バナナ(5~6ヶ月)
	午後おやつ	牛乳 りんごジャムパン	野菜入り軟飯(にんじん・たまねぎ)	野菜入りおかゆ(にんじん・たまねぎ)	野菜入りつぶし粥(にんじん・たまねぎ)
4 月 18 月	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	御飯 さけのコーンクリームかけ キャベツのごま和え みそ汁(じゃが芋・青菜) オレンジ	軟飯 白身魚の煮物 キャベツの和え物 みそ汁(じゃがいも) オレンジ(9~11ヶ月)	おかゆ 白身魚の煮つぶし キャベツの和え物 みそ汁(じゃがいも) オレンジ(7~8ヶ月)	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツとにんじんのペースト 野菜スープ(じゃがいも) オレンジ(5~6ヶ月)
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	うどん(ひき肉・にんじん)	うどん(ひき肉・にんじん)	くたくた煮うどん(にんじん・キャベツ)
5 火 19 火	午前おやつ	牛乳 塩せんべい			
	昼食	御飯 豚肉と新たまねぎのソテー もやしとひじきの酢あえ みそ汁(だいこん・こまつな) りんご	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎのとろみ煮 にんじんのツナ和え みそ汁(こまつな・豆腐) りんご(9~11ヶ月)	おかゆ 鶏ひき肉と玉ねぎのとろみ煮 にんじんのツナ和え みそ汁(こまつな・豆腐) りんご(7~8ヶ月)	つぶしがゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト 野菜スープ(こまつな) りんご(5~6ヶ月)
	午後おやつ	牛乳 蒸し芋	さつまいも煮 スティック	さつまいものミルクがゆ	さつまいものミルクがゆ
6 水 20 水	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	きつねうどん 納豆の落とし揚げ(アスパラ) ほうれん草のおかか和え オレンジ	うどん(にんじん・たまねぎ) 豆腐ステーキ ほうれん草のおかか和え オレンジ(9~11ヶ月)	うどん(にんじん・たまねぎ) 豆腐ステーキ風 ほうれん草のおかか和え オレンジ(7~8ヶ月)	くたくた煮うどん(にんじん・たまねぎ) 豆腐のペースト ほうれん草のペースト オレンジ(5~6ヶ月)
	午後おやつ	牛乳 チャーハン(豚肉)	野菜入り軟飯(鶏肉・にんじん・たまねぎ)	野菜入りおかゆ(鶏肉・にんじん・たまねぎ)	野菜入りつぶし粥(にんじん・たまねぎ)
7 木 21 木	午前おやつ	牛乳 塩せんべい			
	昼食	御飯 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーと豆腐のサラダ みそ汁(かぼちゃ) メロン	軟飯 鶏ささみの煮物 ゆで野菜(ブロッコリー) みそ汁(かぼちゃ・にんじん) メロン(9~11ヶ月)	おかゆ 鶏ささみの煮つぶし ゆで野菜(ブロッコリー) みそ汁(かぼちゃ・にんじん) メロン(7~8ヶ月)	つぶしがゆ にんじんのペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ(かぼちゃ) メロン(5~6ヶ月)
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	食パン 野菜スープ(にんじん・たまねぎ)	パン粥 野菜スープ(にんじん・たまねぎ)	パン粥 野菜スープ(にんじん・たまねぎ)
8 金 22 金	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	ハヤシライス いんげんと鶏ささ身のごまあえ おくらスープ バナナ	リゾット(鶏肉・にんじん) いんげんの和え物 野菜スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ(9~11ヶ月)	リゾット(鶏肉・にんじん) いんげんの和え物 野菜スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ(7~8ヶ月)	つぶしがゆ(野菜) じゃがいもとにんじんのペースト 野菜スープ(たまねぎ) バナナ(5~6ヶ月)
	午後おやつ	ヨーグルト(リンゴソース) クラッカー	軟飯(きな粉) ヨーグルトとりんごのあえもの	おかゆ(きな粉) ヨーグルトとりんごのあえもの	つぶしがゆ(きな粉) りんご(5~6ヶ月)
9 土 23 土	午前おやつ	牛乳 塩せんべい			
	昼食	ミートスパゲティー しょうゆフレンチ きのこのスープ オレンジ	うどん(ナポリタン風) きゅうりとキャベツの和え物 野菜スープ(にんじん) オレンジ(9~11ヶ月)	うどん(ナポリタン風) きゅうりとキャベツの和え物 野菜スープ(にんじん) オレンジ(7~8ヶ月)	くたくた煮うどん(にんじん・たまねぎ) キャベツのペースト 野菜スープ(にんじん) オレンジ(5~6ヶ月)
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこごま)	軟飯(しらす)	おかゆ(しらす)	つぶしがゆ(しらす)

