

2018年6月 離乳食献立表

*お粥は七倍粥～五倍粥です。
 *調味料での味付けはしません。
 *お粥は五倍粥～全粥又は軟飯です。
 *調味料は、醤油・味噌・砂糖を使います。
 *やわらか煮は手づかみ用で、スティック状に切っています。
 *ご飯は軟飯～ご飯です。
 *味付けの調味料は幼児食の1/2量です。

日付	曜日	献立名				おやつ (後期より)
		初期	中期	後期	完了期	
1	金		・七倍粥 ・たらと玉ねぎの煮物 たら たまねぎ ・にんじんのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・たらと玉ねぎの煮物 たら たまねぎ ・にんじんのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・白ご飯 ・サーモンソテー ・ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり ・ミニトマト ・もずくスープ もずく たまねぎ	・1日 (後期) パン粥 (完了期) ツナサンド ・29日 おこさませんべい
29			・七倍粥 ・高野豆腐と玉ねぎ煮物 高野豆腐 たまねぎ ・にんじんのやわらか煮 ・キャベツスープ	・五倍粥(軟飯) ・高野豆腐と玉ねぎの煮物 高野豆腐 たまねぎ ・にんじんのやわらか煮 ・キャベツスープ	・高野どんぶり 高野豆腐 たまねぎ にんじん ・コールスローサラダ キャベツ コーン	・おこさませんべい
2			・七倍粥 ・肉じゃが風煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ・きゅうりのやわらか煮	・五倍粥(軟飯) ・肉じゃが風煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ・きゅうりのやわらか煮	・きつねうどん 油揚げ たまねぎ ねぎ ・肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき いんげん	・(後期) ゆかりのおかゆ (完了期) ゆかりおにぎり
4	月		・うどんのくたくた煮 たまねぎ ・肉じゃが風煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ・きゅうりのやわらか煮	・うどんのくたくた煮 たまねぎ ・肉じゃが風煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ・きゅうりのやわらか煮	・きつねうどん 油揚げ たまねぎ ねぎ ・肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき いんげん	・(後期) ゆかりのおかゆ (完了期) ゆかりおにぎり
18			・七倍粥 ・野菜の煮物 たまねぎ 人参 なす ・野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん ・豆腐スープ 木綿豆腐 たまねぎ	・五倍粥(軟飯) ・野菜の煮物 たまねぎ 人参 なす ・野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん ・豆腐のみそ汁(上澄み) 木綿豆腐 たまねぎ	・八分つきご飯 納豆のお焼き 納豆 たまねぎ にんじん なす ・春雨サラダ 春雨 キャベツ きゅうり にんじん ・豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ えのき わかめ ねぎ	・(後期) かぼちゃポーロ (完了期) グレーゼリー
5		火	・七倍粥 ・高野豆腐と小松菜の煮物 高野豆腐 小松菜 ・にんじんのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・高野豆腐とひき肉の煮物 高野豆腐 鶏ひき肉 小松菜 ・にんじんのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・コーヤ丼 高野豆腐 鶏ひき肉 にんじん 干しいたけ みつば ・千切り大根の胡麻和え 切り干し大根 小松菜 にんじん ごま ・わかめスープ わかめ たまねぎ ごま	・(後期) コロコロじゃがいも
6	水		・七倍粥 ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 ・野菜炒め じゃがいも ほうれん草 ウインナー ・オニオンスープ	・(後期) 野菜うどん (完了期) 焼きそば
21		木	・七倍粥 ・肉じゃが風煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・キャベツスープ	・五分粥(軟飯) ・肉じゃが風煮 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・キャベツスープ	・白ご飯 ・肉じゃが 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ・和風サラダ キャベツ きゅうり にんじん ・キャベツスープ	・(後期) きざみマカロニ (完了期) マカロニきな粉
8		金	・七倍粥 ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 ・野菜炒め じゃがいも ほうれん草 ウインナー ・オニオンスープ	・(後期) 野菜うどん (完了期) 焼きそば

日付	曜日	献立名				おやつ
		初期	中期	後期	完了期	
9	土		・うどんのくたくた煮 キャベツ にんじん たまねぎ ・きゅうりのやわらか煮 ・豆腐スープ 木綿豆腐 たまねぎ	・野菜うどん キャベツ にんじん たまねぎ ・きゅうりのやわらか煮 ・豆腐のみそ汁(上澄み) 木綿豆腐 たまねぎ	・焼きうどん キャベツ にんじん たまねぎ 豚肉 ニラ ・きゅうりスティック ・豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ねぎ	・ハイハイイン
23			・うどんのくたくた煮 小松菜 にんじん ・キャベツの白和え キャベツ 絹ごし豆腐 ・にんじんのやわらか煮	・野菜うどん 小松菜 にんじん ・キャベツの白和え キャベツ 絹ごし豆腐 ・にんじんのやわらか煮	・みそラーメン 豚ひき肉 小松菜 にんじん ・ナムル キャベツ にんじん	・おこさませんべい
11			・七倍粥 ・高野豆腐と小松菜の煮物 高野豆腐 小松菜 ・野菜のやわらか煮 じゃがいも にんじん ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・高野豆腐とひき肉の煮物 高野豆腐 鶏ひき肉 小松菜 ・にんじんのやわらか煮 ・じゃがいものみそ汁 (上澄み) じゃがいも たまねぎ	・八分つきご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 高野豆腐 鶏ひき肉 にんじん 干しいたけ 小松菜 ・ミニトマト ・じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ えのきたけ ねぎ	・おこさませんべい
12	火		・七倍粥 ・マーボーなす風 木綿豆腐 なす たまねぎ ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・マーボーなす風 木綿豆腐 なす たまねぎ ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・たまねぎスープ	・麻婆茄子丼 豚ひき肉 木綿豆腐 なす たまねぎ 人参 ・ひじきの中華サラダ キャベツ きゅうり にんじん ひじき ・たまねぎスープ たまねぎ えのきたけ みつば	・米粉蒸しパン
26			・七倍粥 ・ポテトマッシュ じゃがいも たまねぎ ・野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん ・小松菜スープ 小松菜 たまねぎ	・五倍粥(軟飯) ・ハンバーグ じゃがいも 鶏ひき肉 ・野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん ・小松菜のみそ汁 (上澄み) 小松菜 たまねぎ	・八分つきご飯 ポテトミートローフ 鶏ひき肉 木綿豆腐 じゃがいも にんじん たまねぎ ビーマン ・マカロニサラダ 人参 玉ねぎ きゅうり ・小松菜のみそ汁 小松菜 たまねぎ 油揚げ えのきたけ	・米粉の野菜蒸しパン
13		水	・七倍粥 ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 ・野菜炒め じゃがいも ほうれん草 ウインナー ・オニオンスープ	・(後期) 野菜うどん (完了期) 焼きそば
14	木		・七倍粥 ・肉じゃが風煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・キャベツスープ	・五分粥(軟飯) ・肉じゃが風煮 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・キャベツスープ	・チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 ・野菜炒め じゃがいも ほうれん草 ウインナー ・オニオンスープ	・(後期) 野菜うどん (完了期) 焼きそば
28			・七倍粥 ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・五分粥(軟飯) ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 ・野菜炒め じゃがいも ほうれん草 ウインナー ・オニオンスープ	・(後期) 野菜うどん (完了期) 焼きそば
15		金	・七倍粥 ・肉じゃが風煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・キャベツスープ	・五分粥(軟飯) ・肉じゃが風煮 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・キャベツスープ	・チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 ・野菜炒め じゃがいも ほうれん草 ウインナー ・オニオンスープ	・(後期) 野菜うどん (完了期) 焼きそば
19	火		・七倍粥 ・キャベツの白和え キャベツ 絹ごし豆腐 ・にんじんのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・キャベツの白和え キャベツ 絹ごし豆腐 ・にんじんのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・白ご飯 ・つくね焼き 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ・ナポリタン 玉ねぎ 人参 ビーマン ・グレーゼリー ・ポトフ キャベツ 人参 豚肉 ウインナー たまねぎ じゃがいも	・じゃがもち
22		金	・七倍粥 ・肉じゃが風煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・キャベツスープ	・五分粥(軟飯) ・肉じゃが風煮 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・キャベツスープ	・チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 ・野菜炒め じゃがいも ほうれん草 ウインナー ・オニオンスープ	・(後期) 野菜うどん (完了期) 焼きそば
29		土	・七倍粥 ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・五分粥(軟飯) ・ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐 ほうれん草 ・野菜のやわらか煮 にんじん じゃがいも ・たまねぎスープ	・チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 ・野菜炒め じゃがいも ほうれん草 ウインナー ・オニオンスープ	・(後期) 野菜うどん (完了期) 焼きそば

初期 5～6ヶ月頃(1回食)

・初期はポタージュスープくらいのなめらかなペースト状から始め、
 ごっくんと飲み込む練習をしていきます。上手に飲み込めるようになってきたら
 加える水分の量を少しずつ減らし、終わりがころには粒々が少し残っていても
 食べられるようになります。

中期 7～8ヶ月頃(2回食)

・中期は食べ物を舌で上あごに押しつけてつぶし、飲み込む練習をしていきます。
 固すぎるものはつぶせないのので、絹ごし豆腐やプリンのお菓子を目安にしてください。
 ・ひき肉や野菜、菜ものは飲み込みにくく、むせることがあります。茹でた
 じゃがいもなどに混ぜるか、水溶性片栗粉でとろみをつけて飲み込みやすくさせましょう。

後期 9～11ヶ月頃(3回食)

・後期は奥の歯ぐきで食べ物を噛めるようになります。
 熟したバナナくらいの固さを目安にしてください。食べる意欲が出てくる頃なので
 手で持って食べられるメニューも用意してみてください。

完了期 12～18ヶ月頃(3回食)

・完了期は前歯が生え揃い、奥歯も生え始め、歯ぐきや奥歯でつぶして
 食べられるようになります。段々と大人と同じごはん近づけていきますが、
 香辛料や刺激の強いものは控え、味付けは大人の1/3量を目安にしてください。