

2018年7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。
*やわらか煮は手づかみ用で、コロコロ状に切っています。

*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	
2	誕生会 月	七倍粥 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐 きゅうり たまねぎ 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも なすのスープ	五倍粥(軟飯) 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐 きゅうり たまねぎ 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも なすのスープ	白ご飯 チキン南蛮風 鶏肉 胡瓜 玉ねぎ あじさいマリネ なす 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 じゃがいも ミニトマト 湯葉のすまし汁	おこさませんべい	
3		七倍粥 たらと豆腐の煮物 たら 木綿豆腐 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) たらと豆腐の煮物 たら 木綿豆腐 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり たまねぎのみそ汁 (上澄み)	八分つきご飯 たらのソテー もやしと胡瓜の 甘酢和え にんじんの甘煮 厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ えのき ねぎ	(後期) かぼちゃの コロコロ煮 (完了期) かぼちゃの きな粉団子	
31		七倍粥 キャベツの白和え 絹ごし豆腐 キャベツ 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも たまねぎスープ	五倍粥(軟飯) キャベツの白和え 絹ごし豆腐 キャベツ 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも たまねぎスープ	ロコモコ風丼 豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 トマト キャベツ レタス 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	米粉蒸しパン	
4	水	七倍粥 なすと玉ねぎの煮物 なす たまねぎ 野菜のやわらか煮 かぼちゃ きゅうり 豆腐スープ 木綿豆腐 たまねぎ	五倍粥(軟飯) なすと玉ねぎの煮物 なす たまねぎ 野菜のやわらか煮 かぼちゃ きゅうり 豆腐のみそ汁 (上澄み) 木綿豆腐 たまねぎ	八分つきご飯 かぼちゃのコロッケ風 あおとう かぼちゃ 玉ねぎ なす 枝豆 華風きゅうり 豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ えのき	おこさませんべい	
18		七倍粥 肉じゃが風 じゃがいも たまねぎ にんじん 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん キャベツスープ	五倍粥(軟飯) 肉じゃが 鶏ひき肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん キャベツスープ	白ご飯 肉じゃが 鶏ひき肉 ジャがいも にんじん たまねぎ 和風ドレッシング サラダ キャベツ きゅうり にんじん	(後期) パン粥 (完了期) きな粉パン	
5	木	七倍粥 マーボー風煮 木綿豆腐 たまねぎ きゅうりのやわらか煮 たまねぎスープ	五倍粥(軟飯) マーボー風煮 木綿豆腐 たまねぎ きゅうりのやわらか煮 たまねぎスープ	マーボー丼 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ しいたけ きゅうりスティック わかめスープ わかめ たまねぎ ごま	(21日) 麦ロールパン ※7日は半日保育のため おやつはありません。	
19		七倍粥 野菜とうどんの くたくた煮 ほうれん草 にんじん 高野豆腐と キャベツの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	五倍粥(軟飯) 野菜うどん ほうれん草 にんじん 高野豆腐と キャベツの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	醤油ラーメン ほうれん草 にんじん 豚ひき肉 ひじきの中華サラダ ひじき キャベツ きゅうり にんじん	(後期) ゆかりのおかゆ (完了期) ゆかりおにぎり	
6	金	七倍粥 野菜とうどんの くたくた煮 ほうれん草 にんじん 高野豆腐と キャベツの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	五倍粥(軟飯) 野菜うどん ほうれん草 にんじん 高野豆腐と キャベツの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	白ご飯 肉じゃが 鶏ひき肉 ジャがいも にんじん たまねぎ 和風ドレッシング サラダ キャベツ きゅうり にんじん	(後期) パン粥 (完了期) きな粉パン	
20		七倍粥 肉じゃが風 じゃがいも たまねぎ にんじん 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん キャベツスープ	五倍粥(軟飯) 肉じゃが 鶏ひき肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん キャベツスープ	白ご飯 肉じゃが 鶏ひき肉 ジャがいも にんじん たまねぎ 和風ドレッシング サラダ キャベツ きゅうり にんじん	(後期) パン粥 (完了期) きな粉パン	
7	土	七倍粥 マーボー風煮 木綿豆腐 たまねぎ きゅうりのやわらか煮 たまねぎスープ	五倍粥(軟飯) マーボー風煮 木綿豆腐 たまねぎ きゅうりのやわらか煮 たまねぎスープ	マーボー丼 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ しいたけ きゅうりスティック わかめスープ わかめ たまねぎ ごま	(21日) 麦ロールパン ※7日は半日保育のため おやつはありません。	
21		七倍粥 野菜とうどんの くたくた煮 ほうれん草 にんじん 高野豆腐と キャベツの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	五倍粥(軟飯) 野菜うどん ほうれん草 にんじん 高野豆腐と キャベツの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	醤油ラーメン ほうれん草 にんじん 豚ひき肉 ひじきの中華サラダ ひじき キャベツ きゅうり にんじん	(後期) ゆかりのおかゆ (完了期) ゆかりおにぎり	
9	月	七倍粥 マーボー風煮 木綿豆腐 たまねぎ きゅうりのやわらか煮 たまねぎスープ	五倍粥(軟飯) マーボー風煮 木綿豆腐 たまねぎ きゅうりのやわらか煮 たまねぎスープ	マーボー丼 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ しいたけ きゅうりスティック わかめスープ わかめ たまねぎ ごま	(21日) 麦ロールパン ※7日は半日保育のため おやつはありません。	
30		七倍粥 野菜とうどんの くたくた煮 ほうれん草 にんじん 高野豆腐と キャベツの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	五倍粥(軟飯) 野菜うどん ほうれん草 にんじん 高野豆腐と キャベツの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	醤油ラーメン ほうれん草 にんじん 豚ひき肉 ひじきの中華サラダ ひじき キャベツ きゅうり にんじん	(後期) ゆかりのおかゆ (完了期) ゆかりおにぎり	

日付	曜日	献立名				おやつ	
		初期	中期	後期	完了期		
10	火	七倍粥 さごしの ほうれん草あんかけ にんじんのやわらか煮 かぼちゃスープ	七倍粥 さごしの ほうれん草あんかけ にんじんのやわらか煮 かぼちゃスープ	五倍粥(軟飯) さごしの ほうれん草あんかけ にんじんのやわらか煮 かぼちゃスープ	八分つきご飯 さごしのみそ焼き 千切り大根の 胡麻酢和え 切り干し大根 油揚げ にんじん ほうれん草 南瓜煮 金時草のすまし汁	じゃがいもの コロコロ煮	
24		七倍粥 さごしの ほうれん草あんかけ にんじんのやわらか煮 かぼちゃスープ	七倍粥 さごしの ほうれん草あんかけ にんじんのやわらか煮 かぼちゃスープ	五倍粥(軟飯) さごしの ほうれん草あんかけ にんじんのやわらか煮 かぼちゃスープ	八分つきご飯 さごしのみそ焼き 千切り大根の 胡麻酢和え 切り干し大根 油揚げ にんじん ほうれん草 南瓜煮 金時草のすまし汁	じゃがいもの コロコロ煮	
11	水	七倍粥 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 じゃがいも きゅうり オクラと玉ねぎの スープ	七倍粥 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 じゃがいも きゅうり オクラと玉ねぎの スープ	白ご飯 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 じゃがいも きゅうり オクラと玉ねぎの スープ	白ご飯 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 じゃがいも きゅうり オクラと玉ねぎの スープ	米粉蒸しパン 豚ひき肉 たまねぎ 大豆 にんじん トマト セロリ しいたけ カントリーポテト じゃがいも 粉チーズ きゅうりスティック オクラスープ おくら たまねぎ	
25		七倍粥 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 じゃがいも きゅうり オクラと玉ねぎの スープ	七倍粥 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 じゃがいも きゅうり オクラと玉ねぎの スープ	白ご飯 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 じゃがいも きゅうり オクラと玉ねぎの スープ	白ご飯 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 じゃがいも きゅうり オクラと玉ねぎの スープ	米粉蒸しパン 豚ひき肉 たまねぎ 大豆 にんじん トマト セロリ しいたけ カントリーポテト じゃがいも 粉チーズ きゅうりスティック オクラスープ おくら たまねぎ	
12	木	七倍粥 高野豆腐と小松菜の 煮物 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも なすのスープ	七倍粥 高野豆腐と小松菜の 煮物 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも なすのスープ	五倍粥(軟飯) 高野豆腐と小松菜の 煮物 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも なすのみそ汁 (上澄み)	八分つきご飯 うま煮 鶏肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 厚揚げ いんげん 高野豆腐の胡麻和え 高野豆腐 人参 小松菜 なすのみそ汁 なす 玉ねぎ 油揚げ	おこさませんべい	
26		七倍粥 高野豆腐と小松菜の 煮物 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも なすのスープ	七倍粥 高野豆腐と小松菜の 煮物 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも なすのスープ	五倍粥(軟飯) 高野豆腐と小松菜の 煮物 野菜のやわらか煮 にんじん ジャがいも なすのみそ汁 (上澄み)	八分つきご飯 うま煮 鶏肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 厚揚げ いんげん 高野豆腐の胡麻和え 高野豆腐 人参 小松菜 なすのみそ汁 なす 玉ねぎ 油揚げ	おこさませんべい	
13	金	七倍粥 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり 小松菜のスープ	七倍粥 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり 小松菜のスープ	五倍粥(軟飯) 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり 小松菜のスープ	五倍粥(軟飯) 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり 小松菜のスープ	麦ロールパン 鶏肉のトマト煮 鶏肉 にんじん たまねぎ トマト ピーマン しめじ ごぼうサラダ ごぼう にんじん きゅうり ごま 小松菜のスープ	コロコロじゃがいも
27		七倍粥 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり 小松菜のスープ	七倍粥 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり 小松菜のスープ	五倍粥(軟飯) 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり 小松菜のスープ	五倍粥(軟飯) 野菜のとうとろ煮 にんじん たまねぎ トマト 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり 小松菜のスープ	麦ロールパン 鶏肉のトマト煮 鶏肉 にんじん たまねぎ トマト ピーマン しめじ ごぼうサラダ ごぼう にんじん きゅうり ごま 小松菜のスープ	
14	土	七倍粥 野菜とうどんの くたくた煮 小松菜 にんじん キャベツと玉ねぎの 煮物 にんじんのやわらか煮	七倍粥 野菜とうどんの くたくた煮 小松菜 にんじん キャベツと玉ねぎの 煮物 にんじんのやわらか煮	野菜うどん 小松菜 にんじん キャベツと玉ねぎの 煮物 にんじんのやわらか煮	野菜うどん 小松菜 にんじん キャベツと玉ねぎの 煮物 にんじんのやわらか煮	焼きそば 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 野菜のみそ汁 小松菜 にんじん しめじ	おこさませんべい
28		七倍粥 野菜とうどんの くたくた煮 小松菜 にんじん キャベツと玉ねぎの 煮物 にんじんのやわらか煮	七倍粥 野菜とうどんの くたくた煮 小松菜 にんじん キャベツと玉ねぎの 煮物 にんじんのやわらか煮	野菜うどん 小松菜 にんじん キャベツと玉ねぎの 煮物 にんじんのやわらか煮	野菜うどん 小松菜 にんじん キャベツと玉ねぎの 煮物 にんじんのやわらか煮	焼きそば 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 野菜のみそ汁 小松菜 にんじん しめじ	
17	火	七倍粥 高野豆腐と トマトの煮物 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん お麩のスープ 麩 たまねぎ	七倍粥 高野豆腐と トマトの煮物 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん お麩のスープ 麩 たまねぎ	五倍粥(軟飯) 高野豆腐と トマトの煮物 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん お麩のみそ汁 (上澄み) 麩 たまねぎ	五倍粥(軟飯) 高野豆腐と トマトの煮物 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん お麩のみそ汁 (上澄み) 麩 たまねぎ	八分つきご飯 鶏肉のソテー トマトときゅうりの 甘酢和え にんじんの甘煮 お麩のみそ汁 麩 たまねぎ えのき	(後期) かぼちゃの コロコロ煮 (完了期) かぼちゃの きな粉団子
23		七倍粥 高野豆腐と トマトの煮物 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん お麩のみそ汁 (上澄み) 麩 たまねぎ	七倍粥 高野豆腐と トマトの煮物 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん お麩のみそ汁 (上澄み) 麩 たまねぎ	五倍粥(軟飯) 高野豆腐と トマトの煮物 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん お麩のみそ汁 (上澄み) 麩 たまねぎ	五倍粥(軟飯) 高野豆腐と トマトの煮物 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん お麩のみそ汁 (上澄み) 麩 たまねぎ	八分つきご飯 鶏肉のソテー トマトときゅうりの 甘酢和え にんじんの甘煮 お麩のみそ汁 麩 たまねぎ えのき	

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で、絹ごし豆腐やプリンなどの固さ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。