

2018年11月 離乳食献立表

*お粥は十倍粥です。
*調味料での味付けはしません。

*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	
1	木	七倍粥 豆腐とほうれん草の煮物 木綿豆腐 ほうれん草	豆腐とほうれん草の煮物 木綿豆腐 ほうれん草	五倍粥(軟飯) 豆腐とほうれん草の煮物 木綿豆腐 ほうれん草	七分づきご飯 豆腐の醤油あんかけ 白菜とほうれん草のお浸し はくさい ほうれん草 にんじん かつお節 人参の甘煮 豚汁 豚肉 さつまいも ねぎ ごぼう にんじん だいこん葉 しめじ	おこさませんべい
15		野菜のやわらか煮 にんじん だいこん	野菜のやわらか煮 にんじん だいこん	野菜のみそ汁 (上澄み)		
29		さつまいもスープ				
2	金	七倍粥 根菜の煮物 さといも たまねぎ にんじん	根菜の煮物 さといも たまねぎ にんじん	五倍粥(軟飯) 根菜の煮物 さといも たまねぎ にんじん	白ご飯 根菜の煮物 さといも たまねぎ にんじん 和風グリーンサラダ キャベツ きゅうり ブロッコリー	(後期) おこさませんべい (完了期) 焼きそば
16		きゅうりのやわらか煮 キャベツスープ	きゅうりのやわらか煮 キャベツスープ	キャベツスープ		
5	月	野菜うどん はくさい こまつな 高野豆腐と玉ねぎの煮物	野菜うどん はくさい こまつな 高野豆腐と玉ねぎの煮物	野菜うどん はくさい こまつな 高野豆腐と玉ねぎの煮物	味噌ラーメン 豚こま肉 はくさい にんじん なた こまつな たら 真珠蒸し 豚ひき肉 たまねぎ もち米 もやしナムル もやし にんじん わかめ ごま	(後期) おかゆ(おかか) (完了期) おかかごまおにぎり
19		にんじんのやわらか煮	にんじんのやわらか煮	にんじんのやわらか煮		
6	火	七倍粥 たらの磯辺煮 野菜のやわらか煮 かぼちゃ にんじん 大根スープ	たらの磯辺煮 野菜のやわらか煮 かぼちゃ にんじん 大根のみそ汁(上澄み)	五倍粥(軟飯) たらの磯辺煮 野菜のやわらか煮 かぼちゃ にんじん 大根のみそ汁(上澄み)	七分づきご飯 たらのソテー かぼちゃスライス 水菜サラダ 水菜 にんじん れんこん ごま 大根のみそ汁 大根 油揚げ ねぎ	おこさませんべい
7	水	七倍粥 高野豆腐とにんじんの煮物 きゅうりのやわらか煮 ブロッコリースープ	高野豆腐とにんじんの煮物 きゅうりのやわらか煮 ブロッコリースープ	五倍粥(軟飯) 高野豆腐とにんじんの煮物 きゅうりのやわらか煮 ブロッコリースープ	コーヤ耳 高野豆腐 豚ひき肉 にんじん 干しいだけ 根菜キンピラ ごぼう れんこん にんじん ちくわ しらたき ごま ブロッコリー きのこ汁 しめじ えのき しいだけ	コロコロさつまいも
21						
8	木	七倍粥 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐 こまつな 野菜のやわらか煮 さつまいも にんじん 大根スープ	豆腐と野菜のそぼろ煮 木綿豆腐 こまつな 鶏ひき肉 野菜のやわらか煮 さつまいも にんじん 大根のみそ汁(上澄み)	五倍粥(軟飯) 豆腐と野菜のそぼろ煮 木綿豆腐 こまつな 鶏ひき肉 野菜のやわらか煮 さつまいも にんじん 大根のみそ汁(上澄み)	七分づきご飯 豆腐ハンバーグ 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ちくわ しらす 小松菜の胡麻和え こまつな コーン しめじ ごま ふかし芋 わかめのみそ汁 わかめ 大根 ねぎ	(後期) 米粉蒸しパン (完了期) ツナマヨ 米粉蒸しパン
22						
9	金	七倍粥 じゃがいもマッシュ 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり たまねぎスープ	じゃがいも団子 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) じゃがいも団子 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり たまねぎスープ	白ご飯 豚肉と玉ねぎの ケチャップ煮 ポテトビーンズサラダ じゃがいも にんじん きゅうり 大豆 ツナ たまねぎスープ	(後期) パン粥 (完了期) 麦ロール
30						

日付	曜日	献立名				おやつ
		初期	中期	後期	完了期	
10	土	七倍粥 豆腐とほうれん草の煮物 にんじんのやわらか煮 たまねぎスープ	豆腐とほうれん草の煮物 にんじんのやわらか煮 たまねぎスープ	五倍粥(軟飯) 豆腐とほうれん草の煮物 にんじんのやわらか煮 たまねぎスープ	干切り大根のビビンバ風 切り干し大根 豚ひき肉 ほうれん草 にんじん 豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ねぎ	おこさませんべい
12	月	野菜うどん たまねぎ こまつな 高野豆腐とさつまいも の煮物 にんじんのやわらか煮	野菜うどん たまねぎ こまつな 高野豆腐とさつまいも の煮物 にんじんのやわらか煮	野菜うどん たまねぎ こまつな 高野豆腐とさつまいも の煮物 にんじんのやわらか煮	ごまみそ豆腐うどん 豚ひき肉 しいだけ たまねぎ にんじん ねぎ 豆乳 ごま 五色和え もやし しめじ コーン こまつな にんじん ふかし芋	おかゆ(青のり)
26						
13	火	七倍粥 さけとブロッコリーの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん だいこん ほうれん草スープ	さけとブロッコリーの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん だいこん ほうれん草スープ	五倍粥(軟飯) さけとブロッコリーの煮物 野菜のやわらか煮 にんじん だいこん ほうれん草スープ	七分づきご飯 鮭のソテー 根菜の煮物 ごぼう れんこん にんじん だいこん さといも 厚揚げ ブロッコリー ほうれん草と湯葉の すまし汁 ほうれん草 湯葉 えのき	(後期) おこさませんべい (完了期) ごまちゃんすこう
27						
14	水	七倍粥 野菜の煮物 こまつな にんじん たまねぎ 野菜のやわらか煮 じゃがいも にんじん かぼちゃスープ	野菜のそぼろ煮 こまつな にんじん たまねぎ 鶏ひき肉 野菜のやわらか煮 じゃがいも にんじん かぼちゃスープ	五倍粥(軟飯) 野菜のそぼろ煮 こまつな にんじん たまねぎ 鶏ひき肉 野菜のやわらか煮 じゃがいも にんじん かぼちゃスープ	二色丼 鶏ひき肉 ごぼう ほうれん草 干切り大根と青菜の 胡麻和え 切り干し大根 こまつな にんじん ごま 粉ふかし芋 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ	さつまいも 米粉蒸しパン
28						
17	土	七倍粥(野菜) にんじん たまねぎ ブロッコリーの煮物 たまねぎスープ	高野豆腐とにんじんの煮物 きゅうりのやわらか煮 ブロッコリースープ	五倍粥(軟飯)(野菜) にんじん たまねぎ ブロッコリーの煮物 たまねぎスープ	ナポリタン ウインナー たまねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー オニオンスープ たまねぎ しめじ	おこさませんべい
20	☆ 誕生会☆ (火)	七倍粥 高野豆腐とさつまいも の煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり たまねぎスープ	高野豆腐とさつまいも の煮物 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) 高野豆腐とさつまいも の煮物 野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり たまねぎスープ	ゆかりごはん 里芋コロッケ風 さといも 鶏ひき肉 たまねぎ マカロニサラダ きゅうり 人参 たまねぎ ポイル野菜 さつまいも にんじん ブロッコリー ちすくスープ	おこさませんべい
24	保育 参観 (土)	野菜うどん にんじん ねぎ ブロッコリーの白和え ブロッコリー 絹ごし豆腐 にんじんのやわらか煮	野菜うどん にんじん ねぎ ブロッコリーの白和え ブロッコリー 絹ごし豆腐 にんじんのやわらか煮	五倍粥(軟飯) 野菜うどん にんじん ねぎ ブロッコリーの白和え ブロッコリー 絹ごし豆腐 にんじんのやわらか煮	うどん かまぼこ ねぎ つくね焼き 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 五目煮豆 大豆 板こんにゃく にんじん ごぼう ブロッコリー	半日保育のため おやつはありません。

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、終わりに残り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を目安にしてください。
・ひき肉や野菜、葉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、水溶き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。熱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。