

2018年12月 離乳食献立表

日付	曜日	献立名				おやつ (後期より)
		初期	中期	後期	完了期	
1	土			<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・高野豆腐とたまねぎの煮物 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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートスパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しいたけ ・キャベツスープ キャベツ しめじ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おこさませんべい
15				<ul style="list-style-type: none"> ・野菜うどん 白菜 たまねぎ ・豆腐と玉ねぎの煮物 木綿豆腐 たまねぎ ・にんじんのやわらか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちゃんぽん 豚肉 白菜 たまねぎ にんじん なると ・もやしチャンプルー もやし にんじん たら ツナ 木綿豆腐 ・ちくわ 	<ul style="list-style-type: none"> ・(後期) 菜飯のおかゆ (完了期) 菜飯おにぎり
3		火			<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・さつまいもの卵の花 おから さつまいも ・にんじんのやわらか煮 ・大根のみそ汁(上澄み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・七分づきご飯 ・ぶりの照り焼き ・さつまいもの卵の花 おから にんじん さつまいも ちくわ ごぼう ねぎ ・大根のみそ汁 だいこん にんじん 油揚げ ねぎ
17				<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・じゃがいもとにんじんの煮物 ・きゅうりのやわらか煮 ・たまねぎスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルコギ風丼 豚肉 春雨 たまねぎ にんじん たら ごま ・もやしナムル もやし にんじん わかめ ごま ・粉ふき芋(青のり) ・わかめスープ わかめ たまねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おこさませんべい
5	水				<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・ほうれん草の白和え ほうれん草 絹ごし豆腐 ・にんじんのやわらか煮 ・大根スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・七分づきご飯 ・ちくわ ・ほうれん草の白和え ほうれん草 絹ごし豆腐 ・けんちん汁 だいこん さといも にんじん ごぼう ねぎ
19				<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・ひき肉とたまねぎの煮物 鶏ひき肉 たまねぎ ・にんじんのやわらか煮 ・かぼちゃのみそ汁 (上澄み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・つくね焼き 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ・千草和え ごまつな にんじん ごま 油揚げ 板こんにゃく ・金時豆の甘煮 ・かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・(後期) 米粉にんじん蒸しパン (完了期) にんじん蒸しパン
7		金			<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・高野豆腐とブロッコリーの煮物 ・大根のやわらか煮 ・たまねぎのみそ汁(上澄み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏丼 鶏もも肉 たまねぎ みつば ・ブロッコリー ・大根のみそ汁 だいこん 油揚げ ねぎ
21						
8	土					
22						

日付	曜日	献立名				おやつ	
		初期	中期	後期	完了期		
10	月			<ul style="list-style-type: none"> ・味噌うどん(上澄み) はくさい にんじん ・高野豆腐と小松菜の煮物 ・にんじんのやわらか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌煮込み風うどん 鶏もも肉 はくさい かまぼこ にんじん 長ネギ しいたけ 油揚げ ・ほうれん草のお焼き ほうれん草 米粉 ・高野豆腐の胡麻和え 高野豆腐 にんじん 板こんにゃく 小松菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・(後期) おかゆ(ゆかり) (完了期) ゆかりおにぎり 	
11		火			<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・鮭と玉ねぎの煮物 ・野菜のやわらか煮 にんじん だいこん ・玉ねぎのみそ汁(上澄み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・七分づきご飯 ・鮭の塩麹焼き ・大根と厚揚げの煮物 だいこん 厚揚げ にんじん ねぎ ・ブロッコリー ・お麩のみそ汁 焼き麩 たまねぎ えのきたけ わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・(後期) おこさませんべい (完了期) マカロニきな粉
25							
12	水				<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・豆腐とにんじんの煮物 木綿豆腐 にんじん ・野菜のやわらか煮 かぼちゃ きゅうり ・たまねぎスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・マーボー丼 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しいたけ ・春雨サラダ 春雨 きゅうり わかめ コーン ・かぼちゃソテー ・ニラスープ にら たまねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・コロコロじゃがいも
26							
13		木			<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・玉ねぎのみそ汁(上澄み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・七分づきご飯 ・鶏むね肉のソテー ・マカロニサラダ マカロニ にんじん たまねぎ きゅうり ・きのこのみそ汁 しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・(後期) おこさませんべい (完了期) ピーファン
27							
14	金				<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・根菜の煮物 さといも たまねぎ にんじん ・きゅうりのやわらか煮 ・キャベツスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・根菜と鶏肉の煮物 鶏もも肉 たまねぎ にんじん さといも れんこん ごぼう ・和風ドレッシングサラダ キャベツ きゅうり にんじん ・みかん ・キャベツスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・コロコロさつまいも
28							
18		☆ 誕生会☆ (火)			<ul style="list-style-type: none"> ・五倍粥(軟飯) ・じゃがいものマッシュ ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・さつまいものスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・ハンバーグ たまねぎ 豚ひき肉 木綿豆腐 ・スノーマンサラダ じゃがいも にんじん きゅうり 焼きのり ・ブロッコリー ・さつまいものポタージュ さつまいも たまねぎ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おこさませんべい
		<ul style="list-style-type: none"> ・*お粥は十倍粥です。 *調味料での味付けはしません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・*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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・*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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・*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。 		

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、終わりに残った量は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ます。固すぎるものはつぶせないで、絹ごし豆腐やプリンのおかゆ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に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。