

2019年1月 離乳食献立表

※5日（土）は希望保育のため給食はありません。

日付	曜日	献立名				おやつ (後期より)
		初期	中期	後期	完了期	
7	月			<ul style="list-style-type: none"> 野菜うどん チンゲン菜 にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳肉みそラーメン 豚ひき肉 こまつな にんじん チンゲン菜 	<ul style="list-style-type: none"> (後期) 7日：七草粥 21日：おかゆ
21				<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐と小松菜の煮物 高野豆腐 こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> もやしナムル もやし にんじん わかめ こま ちくわ 	<ul style="list-style-type: none"> (完了期) 7日：七草おにぎり 21日：こま塩おにぎり
					<ul style="list-style-type: none"> にんじんのやわらか煮 	
8	火			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 ぶりの照り焼き ちくわ 紅白なます だいこん にんじん 黒まめ 京風みそ汁 里芋 大根 油揚げ にんじん 水菜 	<ul style="list-style-type: none"> おこさませんべい
				<ul style="list-style-type: none"> 里芋と水菜の煮物 にんじんのやわらか煮 大根のみそ汁 (上澄み) 		
9	水			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の柳川風丼ぶり 豚肉 ごぼう にんじん たまねぎ 五色和え もやし しめじ コーン こまつな にんじん 豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ ねぎ 	<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
23				<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と小松菜の煮物 にんじんのやわらか煮 たまねぎのみそ汁 (上澄み) 		
10	木			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 七分つきご飯 ポテトミートローフ 鶏ひき肉 ジャガイモ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん マカロニサラダ ブロッコリー 根菜スープ 里芋 ごぼう 蓮根 人参 	<ul style="list-style-type: none"> (後期) おこさませんべい (完了期) にんじんブリッツ
24				<ul style="list-style-type: none"> ジャガイモハンバーグ 鶏ひき肉 ジャガイモ 野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん たまねぎスープ 		
11	金			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 七分つきご飯 	<ul style="list-style-type: none"> (後期) 米粉蒸しパン (完了期) ポパイ蒸しパン
25				<ul style="list-style-type: none"> 野菜とひき肉の煮物 鶏ひき肉 たまねぎ ジャガイモ にんじんのやわらか煮 キャベツスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜とひき肉の煮物 鶏ひき肉 たまねぎ ジャガイモ ドレッシングサラダ キャベツ きゅうり にんじん キャベツスープ 	
12	土			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 豚汁 豚肉 だいこん さつまいも にんじん ごぼう 板こんにゃく しめじ ねぎ 大豆ひじき煮 大豆 ひじき にんじん ちくわ 	<ul style="list-style-type: none"> ※平日保育のためおやつはありません。
				<ul style="list-style-type: none"> 大豆とさつまいもの煮物 にんじんのやわらか煮 大根スープ 		
15	火 誕生会			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> おこさませんべい
				<ul style="list-style-type: none"> 野菜の煮物 たまねぎ ジャガイモ にんじん きゅうりのやわらか煮 たまねぎスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉のソテー ウインナー きゅうりスティック 野菜のココロスープ たまねぎ ジャガイモ だいこん にんじん 	

初期 5～6ヶ月頃(1回食)

・初期はポタージュスープリ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、終わりご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、の固さ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。茹でたジャガイモなどに混ぜるか、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。熟したバナナぐり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。

*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
		初期	中期	後期	完了期	
16	水			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆ご飯 大豆 油揚げ きんぴらごぼう ごぼう にんじん 鶏もも肉 板こんにゃく ちくわ こま 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー たまねぎのすまし汁 たまねぎ えのきだけ みつば 	<ul style="list-style-type: none"> おこさませんべい
30				<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐とブロッコリーの煮物 にんじんのやわらか煮 たまねぎスープ 		
17	木			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 七分つきご飯 チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん にんにく ジャガイモ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 	<ul style="list-style-type: none"> (後期) パン粥 (完了期) りんごジャムサンド
31				<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも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 	<ul style="list-style-type: none"> 七分つきご飯 チリコンカン 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん にんにく ジャガイモとほうれん草のお焼き じゃがいも ウインナー ほうれん草 米粉 オニオンスープ 	
18	金			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 おからハンバーグ おから 鶏ひき肉 ひじき たまねぎ 白菜のお浸し はくさい ほうれん草 にんじん 春菊 粉ふき芋 水菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> おこさませんべい
26				<ul style="list-style-type: none"> おからとたまねぎのそぼろ煮 おから たまねぎ 鶏ひき肉 ジャガイモのやわらか煮 白菜のみそ汁(上澄み) 		
19	土			<ul style="list-style-type: none"> 野菜のお粥 チンゲン菜 たまねぎ にんじんのやわらか煮 ジャガイモのみそ汁 (上澄み) 	<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 鶏もも肉 はくさい たまねぎ にんじん チンゲン菜 しいたけ ジャガイモのみそ汁 じゃがいも 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) 麦ロール
28						
22	火			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 七分つきご飯 	<ul style="list-style-type: none"> (後期) ココロジャガイモ (完了期) じゃが餅
29				<ul style="list-style-type: none"> さつまいもの白和え さつまいも 絹ごし豆腐 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"> ぶりの照り焼き さつまいもの白和え さつまいも 絹ごし豆腐 ほうれん草 ちくわ 大根のみそ汁 だいこん えのきだけ ねぎ 	
28	月			<ul style="list-style-type: none"> 野菜うどん だいこん にんじん ねぎ 高野豆腐とブロッコリーの煮物 きゅうりのやわらか煮 	<ul style="list-style-type: none"> のっぺいうどん 大根 人参 ねぎ しいたけ かまぼこ 大豆の甘煮 ブロッコリー 	<ul style="list-style-type: none"> (後期) おかゆ (完了期) こま塩おにぎり
29	火			<ul style="list-style-type: none"> 五倍粥(軟飯) 	<ul style="list-style-type: none"> 七分つきご飯 	<ul style="list-style-type: none"> (後期) おこさませんべい (完了期) ミートマカロニ
				<ul style="list-style-type: none"> 大根とにんじんの煮物 さつまいものやわらか煮 白菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> いわしのつみれ汁 いわし だいこん 人参 ごぼう ねぎ 白菜と水菜の胡麻和え はくさい みずな ちくわ こま さつまいもの甘煮 	