

2018年8月 離乳食献立表

※13日(月)～15日(水)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	
1	水	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし たまねぎ なす	・七倍粥 ・マーボー風煮 木綿豆腐 なす たまねぎ きゅうりのやわらか煮	・五倍粥(軟飯) ・マーボー風煮 木綿豆腐 なす たまねぎ ・きゅうりのやわらか煮	・夏野菜マーボー丼 木綿豆腐 豚ひき肉 椎茸 なす たまねぎ ビーマン ・春雨サラダ 春雨 きゅうり わかめ コーン ・ミニトマト ・きのこのみそ汁 えのきたけ しめじ たまねぎ ねぎ	・(後期) パン粥 (完了期) あんサンド <29日> (後期) ハイハイ (完了期) オレンジゼリー
29		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ		
2	木	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん トマト たまねぎ	・七倍粥 ・高野豆腐とトマトの煮物 ・にんじんのやわらか煮	・五倍粥(軟飯) ・高野豆腐とトマトの煮物 ・にんじんのやわらか煮	・シューシー 豚肉 干しいたけ にんじん ・ゴーヤチャンプル ゴーヤ 生揚げ もやし にんじん 豚肉 ・トマト ・もずくスープ もずく たまねぎ	・おこさませんべい
30		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ		
3	金	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし かぼちゃ にんじん たまねぎ	・七倍粥 ・豆腐となすの煮物 ・野菜のやわらか煮 にんじん かぼちゃ	・五倍粥(軟飯) ・豆腐となすのそぼろ煮 木綿豆腐 なす 鶏ひき肉 ・野菜のやわらか煮 にんじん かぼちゃ	・白ご飯 ・高野豆腐となすのそぼろ煮 高野豆腐 なす 鶏ひき肉 ・ビーンズサラダ 大豆 ひよこ豆 にんじん キャベツ コーン ハム ・キャベツスープ	・米粉蒸しパン
17		・野菜スープ	・キャベツスープ	・キャベツスープ		
31						
4	土	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん ほうれん草	・七倍粥 ・高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 にんじん ほうれん草	・五倍粥(軟飯) ・高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 にんじん ほうれん草	・手切り大根のピビンパ風 切り干し大根 豚ひき肉 ほうれん草 にんじん ・わかめスープ わかめ たまねぎ こま	・(後期) パン粥 (完了期) 麦ロール ※4日は半日保育のため おやつはありません。
18		・野菜スープ	・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮		
			・たまねぎスープ	・たまねぎスープ		
6	月	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ キャベツ	・野菜うどん キャベツ こまつな ・なすと人参の煮物 ・野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん	・野菜うどん キャベツ こまつな ・なすとにんじんの煮物 ・野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん	・味噌ラーメン 豚肉 キャベツ こまつな にんじん ・なすのそぼろ炒め なす 豚ひき肉 ねぎ にんじん たまねぎ ・ミニトマト	・おこさませんべい
20		・野菜スープ				
7	火	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし かぼちゃ たまねぎ	・七倍粥 ・夏野菜の煮物 トマト かぼちゃ なす スッキーニ ・にんじんのやわらか煮	・五倍粥(軟飯) ・夏野菜の煮物 トマト かぼちゃ なす スッキーニ ・にんじんのやわらか煮	・ロールパン ・サーモンソテー ・ラタトゥイユ たまねぎ トマト なす かぼちゃ スッキーニ ・オニオンスープ	・おこさませんべい
28		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ		
8	水	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ トマト	・七分粥 ・豆と野菜の煮物 大豆 たまねぎ にんじん ビーマン トマト ・きゅうりのやわらか煮	・五分粥(軟飯) ・豆と野菜の煮物 大豆 たまねぎ にんじん ビーマン トマト ・きゅうりのやわらか煮	・まめベジ丼 大豆 豚ひき肉 トマト たまねぎ にんじん ビーマン ・華風きゅうり ・ちくわ ・オクラスープ おくら たまねぎ	・(後期) ハイハイ (完了期) グレーゼリー
22		・野菜スープ	・おくらスープ	・おくらスープ		

日付	曜日	献立名				おやつ
		初期	中期	後期	完了期	
9	木	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし かぼちゃ たまねぎ	・七倍粥 ・かぼちゃの白和え 絹ごし豆腐 かぼちゃ ・きゅうりのやわらか煮	・五倍粥(軟飯) ・かぼちゃの白和え 絹ごし豆腐 かぼちゃ ・きゅうりのやわらか煮	・八分つきご飯 ・つくね焼き 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ・きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり わかめ こま ・かぼちゃ煮 ・お麩のみそ汁 お麩 たまねぎ えのきたけ ねぎ	・(後期) おこさませんべい (完了期) とうもろこし
23		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ		
10	金	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ じゃがいも	・七倍粥 ・高野豆腐と玉ねぎの煮物 ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・じゃがいもスープ	・五倍粥(軟飯) ・高野豆腐と玉ねぎの煮物 ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・じゃがいもスープ	・白ご飯 ・豚肉と野菜の トマト風煮込み 豚肉 たまねぎ しめじ ・ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ	・おこさませんべい
24		・野菜スープ				
16	木	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ	・わかめうどん わかめ たまねぎ ・にんじんの白和え 絹ごし豆腐 にんじん ・きゅうりのやわらか煮	・わかめうどん わかめ たまねぎ ・にんじんの白和え 絹ごし豆腐 にんじん ・きゅうりのやわらか煮	・わかめうどん わかめ たまねぎ ねぎ ・手切り煮 切り干し大根 にんじん しいたけ ちくわ ・きゅうりスティック	・(後期) さけ粥 (完了期) 鮭おにぎり
		・野菜スープ				
21	誕生会	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ	・七倍粥 ・豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐 たまねぎ ビーマン ・にんじんのやわらか煮 ・とうがんスープ	・五倍粥(軟飯) ・豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐 たまねぎ ビーマン ・にんじんのやわらか煮 ・とうがんスープ	・チャーハン ツナ しいたけ にんじん ひじき ビーマン ・肉団子の甘酢あんかけ 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ビーマン しいたけ にんじん ちくわ ・オレンジゼリー ・とうがんスープ	・おこさませんべい
		・野菜スープ				
25	土	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん キャベツ たまねぎ	・野菜うどん たまねぎ にんじん ・キャベツと豆腐の煮物 ・きゅうりのやわらか煮	・野菜うどん たまねぎ にんじん ・キャベツと豆腐の煮物 ・きゅうりのやわらか煮	・焼きそば にんじん たまねぎ キャベツ 豚肉 ・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	・(後期) パン粥 (完了期) 麦ロール
		・野菜スープ				
27	月	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ	・野菜うどん にんじん たまねぎ ・野菜のやわらか煮 きゅうり じゃがいも ・野菜スープ	・野菜うどん にんじん たまねぎ ・野菜のやわらか煮 きゅうり じゃがいも	・鶏なんぼうどん 鶏肉 にんじん ねぎ たまねぎ かまぼこ ・大豆の甘煮 ・きゅうりスティック	・(後期) さけ粥 (完了期) 鮭おにぎり
		・野菜スープ				
		※お粥は十倍粥です。 ※調味料での味付けはしませ 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 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。	

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。
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。