

2018年9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	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし たまねぎ にんじん	・七倍粥 ・豆腐と人参の煮物 木綿豆腐 にんじん	・五倍粥(軟飯) ・豆腐と人参の煮物 木綿豆腐 にんじん	・ふわふわ丼風 木綿豆腐 鶏ひき肉 にんじん 焼き麩 ねぎ	・(後期) パン粥 (完了期) 麦ロール
15		・野菜スープ	・きゅうりのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・きゅうりのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・きゅうりの塩昆布和え きゅうり 塩昆布	※15日は半日保育の為 おやつはありません。
29		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ	・きのこのみそ汁 えのきたけ しめじ たまねぎ ねぎ	
3	月	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん キャベツ ほうれん草	・野菜うどんのくたくた煮 ほうれん草 にんじん ・高野豆腐とじゃがいも の煮物	・野菜うどん ほうれん草 にんじん ・高野豆腐とじゃがいも の煮物	・しょうゆラーメン 豚ひき肉 ほうれん草 にんじん なた	
11		・野菜スープ	・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	・中華サラダ キャベツ きゅうり 鶏むね肉	・(後期) おかし (完了期) ごま塩おにぎり
25		・野菜スープ	・キャベツスープ	・キャベツスープ	・とうもろこし	
4	火	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし かぼちゃ じゃがいも たまねぎ	・七倍粥 ・さけとたまねぎの煮物 ・野菜のやわらか煮 かぼちゃ じゃがいも ・豆腐スープ	・五倍粥(軟飯) ・さけと玉ねぎの煮物 ・野菜のやわらか煮 かぼちゃ じゃがいも ・豆腐のみそ汁(上澄み)	・八分つきご飯 ・サーモンソテー ・南瓜サラダ かぼちゃ じゃがいも にんじん たまねぎ きゅうり ・トマト ・豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ねぎ	
12		・野菜スープ	・豆腐スープ	・豆腐のみそ汁(上澄み)	・豆腐のみそ汁(上澄み)	・おこさませんべい
26		・野菜スープ	・豆腐スープ	・豆腐のみそ汁(上澄み)	・豆腐のみそ汁(上澄み)	
5	水	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし たまねぎ ほうれん草	・七倍粥 ・豆腐と玉ねぎの煮物 ・きゅうりのやわらか煮 ・ほうれん草スープ	・五倍粥(軟飯) ・豆腐と玉ねぎの煮物 ・きゅうりのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・衣笠丼風 油揚げ ねぎ 焼かまぼこ ・もやしと胡瓜の甘酢和え ・ちくわ ・ほうれん草のすまし汁 ほうれん草 たまねぎ かまぼこ えのきたけ	
19		・野菜スープ	・ほうれん草スープ	・たまねぎスープ	・ちくわ	・(後期) ハイハイ (完了期) うどんきょうざ ※卵なし
27		・野菜スープ	・ほうれん草スープ	・たまねぎスープ	・ちくわ	
6	木	・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 ・じゃがいものマッシュ ・野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん ・たまねぎスープ	・五倍粥(軟飯) ・じゃがいもとひき肉の ハンバーグ じゃがいも 鶏ひき肉 ・野菜のやわらか煮 きゅうり にんじん ・玉ねぎのみそ汁(上澄み)	・白ご飯 ・おからハンバーグ おから 鶏ひき肉 玉ねぎ ・ひじき煮 ひじき ちくわ しらたき にんじん きゅうりスティック ・じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ えのきたけ ねぎ	
20		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・玉ねぎのみそ汁(上澄み)	・白ご飯	・(後期) きざみマカロニ (完了期) マカロニきな粉
28		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・玉ねぎのみそ汁(上澄み)	・白ご飯	
7	金	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし かぼちゃ たまねぎ にんじん	・七倍粥 ・野菜の煮物 かぼちゃ たまねぎ にんじん ・きゅうりのやわらか煮 ・かぼちゃスープ	・五倍粥(軟飯) ・野菜とひき肉の煮物 かぼちゃ たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 ・きゅうりのやわらか煮 ・かぼちゃスープ	・白ご飯 ・野菜とひき肉の トマト煮込み かぼちゃ たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 ・春雨サラダ 春雨 きゅうり もやし わかめ コーン ・かぼちゃスープ	
21		・野菜スープ	・かぼちゃスープ	・かぼちゃスープ	・白ご飯	・おこさませんべい
29		・野菜スープ	・かぼちゃスープ	・かぼちゃスープ	・白ご飯	
8	土	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ	・七分粥 ・野菜の煮物 たまねぎ なす トマト ・にんじんのやわらか煮 ・じゃがいもスープ	・五分粥(軟飯) ・野菜の煮物 たまねぎ なす トマト ・にんじんのやわらか煮 ・じゃがいもスープ	・なすとウインナーの スパゲティ なす ウインナー トマト たまねぎ ・チャウダー じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン 豆乳	
15		・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	・チャウダー	・(後期) パン粥 (完了期) 麦ロール
22		・野菜スープ	・じゃがいもスープ	・じゃがいもスープ	・チャウダー	

日付	曜日	献立名				おやつ
		初期	中期	後期	完了期	
10	月	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし かぼちゃ たまねぎ にんじん	・野菜とうどんのくたくた煮 たまねぎ にんじん ・かぼちゃの白和え 絹ごし豆腐 かぼちゃ ・にんじんのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・野菜うどん たまねぎ にんじん ・かぼちゃの白和え 絹ごし豆腐 かぼちゃ ・にんじんのやわらか煮 ・たまねぎスープ	・和風うどん 豚肉 たまねぎ 油揚げ ねぎ ・かぼちゃ煮 ・干切り煮 切り干し大根 にんじん ちくわ しいたけ	・(後期) 小松菜のお粥 (完了期) 小松菜とじゃこの おにぎり
11		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ	・干切り煮	・(後期) 小松菜のお粥 (完了期) 小松菜とじゃこの おにぎり
25		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ	・干切り煮	
11	火	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ ほうれん草	・七倍粥 ・さけ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) ・さけ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	・白ご飯 ・さけのマリネ さけ たまねぎ にんじん ・ほうれん草のお焼き 米粉 ほうれん草 ・わかめスープ	
25		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ	・わかめスープ	・(11日) (後期) パン粥 (完了期) きな粉パン ・(25日) (後期) ココロこぼろ (完了期) かぼちゃきな粉団子
26		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ	・わかめスープ	
12	水	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ	・七倍粥 ・豆腐と玉ねぎの煮物 木綿豆腐 たまねぎ ・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) ・豆腐と玉ねぎの煮物 木綿豆腐 たまねぎ ・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり ・たまねぎスープ	・納豆丼 納豆 たまねぎ 豚ひき肉 ちくわ ねぎ ・きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり わかめ ごま ・人参の甘煮 ・なめこのみそ汁 なめこ えのきたけ 木綿豆腐 ねぎ	
26		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ	・納豆丼	・ころころじゃがいも
27		・野菜スープ	・たまねぎスープ	・たまねぎスープ	・納豆丼	
13	木	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん かぼちゃ じゃがいも	・七倍粥 ・野菜の煮物 じゃがいも にんじん いんげん ・かぼちゃのやわらか煮 ・なすのスープ	・五倍粥(軟飯) ・野菜の煮物 じゃがいも にんじん いんげん ・かぼちゃのやわらか煮 ・なすのみそ汁(上澄み)	・じゃこご飯 ・うま煮 鶏もも肉 じゃがいも にんじん 厚揚げ いんげん ちくわ ・かぼちゃスライス ・なすとそうめんのみそ汁 なす そうめん 油揚げ ねぎ	
27		・野菜スープ	・なすのスープ	・なすのみそ汁(上澄み)	・うま煮	・(後期) ハイハイ (完了期) 米粉黒糖蒸しパン
28		・野菜スープ	・なすのスープ	・なすのみそ汁(上澄み)	・うま煮	
14	金	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ	・七倍粥 ・豆腐とにんじんの煮物 ・きゅうりのやわらか煮 ・小松菜スープ	・五倍粥(軟飯) ・豆腐とにんじんの煮物 ・きゅうりのやわらか煮 ・小松菜のみそ汁(上澄み)	・白ご飯 ・豆腐の五目焼き 木綿豆腐 鶏ひき肉 にんじん ねぎ ひじき ・きんぴらごぼう ごぼう にんじん こんにゃく ごま ・きゅうりスティック ・小松菜のみそ汁 小松菜 たまねぎ えのき	
28		・野菜スープ	・小松菜スープ	・小松菜のみそ汁(上澄み)	・きんぴらごぼう	・ココロこぼろ
28		・野菜スープ	・小松菜スープ	・小松菜のみそ汁(上澄み)	・きんぴらごぼう	
18	誕生会	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ かぼちゃ	・七倍粥 ・マッシュポテト風 じゃがいも 木綿豆腐 ・にんじんのやわらか煮 ・かぼちゃスープ	・五倍粥(軟飯) ・じゃがいもハンバーグ じゃがいも 木綿豆腐 鶏ひき肉 ・にんじんのやわらか煮 ・かぼちゃスープ	・チキンライス 鶏肉 たまねぎ ピーマン ・ハンバーグ 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ パン粉 ・粉ふき芋 ・ミニトマト ・かぼちゃスープ かぼちゃ たまねぎ にんじん 豆乳	
18		・野菜スープ	・かぼちゃスープ	・かぼちゃスープ	・ミニトマト	・おこさませんべい
18		・野菜スープ	・かぼちゃスープ	・かぼちゃスープ	・ミニトマト	
8	土	・十倍粥 ・野菜の煮つぶし にんじん たまねぎ	・七分粥 ・野菜の煮物 たまねぎ なす トマト ・にんじんのやわらか煮 ・じゃがいもスープ	・五分粥(軟飯) ・野菜の煮物 たまねぎ なす トマト ・にんじんのやわらか煮 ・じゃがいもスープ	・なすとウインナーの スパゲティ なす ウインナー トマト たまねぎ ・チャウダー じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン 豆乳	
22		・野菜スープ	・じゃがいもスープ	・じゃがいもスープ	・チャウダー	・(後期) パン粥 (完了期) 麦ロール
29		・野菜スープ	・じゃがいもスープ	・じゃがいもスープ	・チャウダー	

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の、絹ごし豆腐やプリンを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。