

離乳食献立

2023年6月

あゆみ保育園

| 日付 | 完了期 | 後期 | 中期 | 初期 |
|-----|---|--|--|--|
| 01木 | 軟飯, 肉団子のあんかけ, きゃべつのサラダ, みそ汁(チーズトースト) | 5倍粥, 肉団子のあんかけ, きゃべつのサラダ, みそ汁(チーズトースト) | 7倍粥, 肉団子のあんかけ, きゃべつの柔らか煮, みそ汁(ミルクパン粥) | 10倍粥, 豆腐と玉葱のペースト, にんじんときゃべつのペースト |
| 02金 | ミートうどん, 小松菜のおひたし, スープ(焼きおにぎり) | ミートうどん, 小松菜のおひたし, スープ(焼きおにぎり) | ミートうどん, 小松菜の柔らか煮, スープ(しらす粥) | うどんペースト, じゃがいもとしらすのペースト, 小松菜とにんじんのペースト |
| 03土 | 野菜あんかけ丼, みそポテト(ハイハイン・ウエハース) | 野菜あんかけ粥, みそポテト(ハイハイン・ウエハース) | | |
| 05月 | 軟飯, 鮭の味噌煮, 切干大根の煮物, すまし汁(リンゴ蒸しパン) | 5倍粥, 鮭の味噌煮, じゃがいもと人参の煮物, すまし汁(リンゴ蒸しパン) | 7倍粥, 鮭の味噌煮, じゃがいもと人参の煮物, すまし汁(リンゴ入りのパン粥) | 10倍粥, かわいとにんじんのペースト, じゃがいもと玉ねぎのペースト |
| 06火 | 野菜あんかけ丼, 和風サラダ, みそ汁(じゃがいもおやき) | 野菜あんかけ粥, 小松菜の煮浸し, みそ汁(じゃがいもおやき) | 野菜あんかけ粥, 小松菜の煮浸し, みそ汁(じゃがいも煮) | 10倍粥, 玉ねぎと小松菜のペースト, 豆腐とにんじんととのペースト |
| 07水 | 食パンスティック, シチュー風煮込み, チーズサラダ, オレンジ(雑炊) | 食パンスティック, ポトフ風煮込み, チーズサラダ, オレンジ(雑炊) | パン粥, ポトフ風煮込み, キャベツときゅうりの柔らか煮, オレンジ(雑炊) | パン粥ペースト, キャベツと玉ねぎのペースト, にんじんときゅうりのペースト |
| 08木 | 軟飯, 野菜のそぼろ煮, 大根とツナのサラダ, みそ汁(レバーペーストパンケーキ) | 5倍粥, 野菜のそぼろ煮, 大根とツナのサラダ, みそ汁(レバーペーストパンケーキ) | 7倍粥, 野菜のそぼろ煮, 大根とツナのサラダ, みそ汁(レバーペーストパン粥) | 10倍粥, 大根とにんじんのペースト, きゅうりと玉ねぎのペースト |
| 09金 | 軟飯, 豆腐ハンバーグ, おひたし, みそ汁(きな粉サンド) | 5倍粥, 豆腐ハンバーグ, おひたし, みそ汁(きな粉サンド) | 7倍粥, 豆腐のそぼろ煮, おひたし, みそ汁(きなこパン粥) | 10倍粥, 豆腐ときゅうりのペースト, 人参と玉ねぎのペースト |
| 10土 | 三色丼, オレンジ(ハイハイン・ウエハース) | 三色粥, オレンジ(ハイハイン・ウエハース) | | |
| 12月 | 軟飯, 肉じゃが, きゃべつのサラダ, みそ汁(煮込みうどん) | 5倍粥, 肉じゃが, きゃべつのサラダ, みそ汁(煮込みうどん) | 7倍粥, 肉じゃが, きゃべつの柔らか煮, みそ汁(煮込みうどん) | 10倍粥, じゃがいもと玉葱のペースト, きゃべつとにんじんのペースト |
| 13火 | 野菜あんかけ丼, ブロッコリーサラダ, みそ汁(人参パンケーキ) | 野菜あんかけ粥, ブロッコリーサラダ, みそ汁(人参パンケーキ) | 野菜あんかけ粥, ブロッコリーのやわらか煮, みそ汁(人参粥) | 10倍粥, じゃがいもとブロッコリーのペースト, 玉葱とにんじんのペースト |
| 14水 | 軟飯, 鮭の味噌煮, 青菜のごまあえ, すまし汁(チーズリゾット) | 5倍粥, 鮭の味噌煮, 青菜のごまあえ, すまし汁(チーズリゾット) | 7倍粥, 鮭の味噌煮, 青菜のごまあえ, すまし汁(野菜粥) | 10倍粥, かわいとにんじんのペースト, 小松菜と玉ねぎのペースト |
| 15木 | 軟飯, なすのそぼろ煮, マカロニサラダ, みそ汁(きなこトースト) | 5倍粥, なすのそぼろ煮, きゅうりと人参のサラダ, みそ汁(きなこトースト) | 7倍粥, なすのそぼろ煮, きゅうりと人参の柔らか煮, みそ汁(きなこパン粥) | 10倍粥, きゅうりと玉葱のペースト, きゃべつとにんじんのペースト |
| 16金 | ミートうどん, きゃべつのチーズ和え, スープ(ごへいもち) | ミートうどん, きゃべつチーズ和え, スープ(ごへいもち) | ミートうどん, きゃべつの柔らか煮, スープ(みそ雑炊) | うどんペースト, きゃべつと玉ねぎのペースト, きゅうりとにんじんのペースト |
| 17土 | 野菜あんかけ丼, みそポテト(ハイハイン・ウエハース) | 野菜あんかけ粥, みそポテト(ハイハイン・ウエハース) | | |

離乳食献立

| 日付 | 完了期 | 後期 | 中期 | 初期 |
|-----|---|---|---|--|
| 19月 | マーボー豆腐丼, 和風サラダ, みそ汁 (スイートポテト) | 豆腐あんかけ粥, ごま和え, みそ汁 (スイートポテト) | 豆腐あんかけ粥, きゅうりと人参の柔らか煮, みそ汁 (さつまいも粥) | 10倍粥, 豆腐と玉ねぎのペースト, さつまいもとにんじんのペースト |
| 20火 | 食パンスティック, 肉団子と野菜煮, きゃべつのサラダ, スープ (焼きおにぎり) | 食パンスティック, 肉団子と野菜煮, きゃべつのサラダ, スープ (焼きおにぎり) | パン粥, 肉団子と野菜煮, きゃべつのサラダ, スープ (おかか粥) | パン粥ペースト, 豆腐とにんじんのペースト, きゃべつとじゃがいものペースト |
| 21水 | 野菜あんかけ丼, キャベツのサラダ, みかんヨーグルト (セサミトースト) | 野菜あんかけ粥, きゃべつサラダ, みかんヨーグルト (セサミトースト) | 野菜あんかけ粥, きゃべつのサラダ, みかんヨーグルト (にんじんパン粥) | 10倍粥, きゃべつとにんじんのペースト, じゃがいもときゅうりのペースト |
| 22木 | 軟飯, 豆腐のそぼろ煮, ポテトサラダ, みそ汁 (バナナ・ハイハイ) | 5倍粥, 豆腐のそぼろ煮, ポテトサラダ, みそ汁 (バナナ・ハイハイ) | 7倍粥, 豆腐のそぼろ煮, ポテトサラダ, みそ汁 (バナナ・ハイハイ) | 10倍粥, 玉葱と豆腐のペースト, きゅうりと人参のペースト |
| 23金 | 軟飯, ハンバーグ, สปาゲッティサラダ, みそ汁 (チーズリゾット) | 5倍粥, ハンバーグ, 人参サラダ, みそ汁 (チーズリゾット) | 7倍粥, 野菜のそぼろ煮, 人参のやわらか煮, みそ汁 (野菜粥) | 10倍粥, しらすとにんじんのペースト, 豆腐ときゅうりのペースト |
| 24土 | 煮込みうどん, ふかし芋 (ハイハイ・ウエハース) | 煮込みうどん, ふかし芋 (ハイハイ・ウエハース) | | |
| 26月 | 軟飯, かれいの味噌煮, 切干大根の煮物, すまし汁 (人参パンケーキ) | 5倍粥, かれいの味噌煮, じゃがいもと人参の煮物, すまし汁 (人参パンケーキ) | 7倍粥, かれいの味噌煮, じゃがいもと人参の煮物, すまし汁 (人参入り粥) | 10倍粥, かれいとにんじんのペースト, じゃがいもと小松菜のペースト |
| 27火 | 軟飯, 肉団子のケチャップ煮, じゃこサラダ, みそ汁 (きな粉サンド) | 5倍粥, あんかけ肉団子, じゃこサラダ, みそ汁 (きな粉サンド) | 7倍粥, あんかけ肉団子, じゃこサラダ, みそ汁 (きな粉パン粥) | 10倍粥, しらすとにんじんのペースト, きゅうりと玉ねぎのペースト |
| 28水 | 軟飯, 大根のそぼろあんかけ, ツナサラダ, みそ汁 (雑炊) | 5倍粥, 大根のそぼろあんかけ, ツナサラダ, みそ汁 (雑炊) | 7倍粥, 大根のそぼろあんかけ, ツナサラダ, みそ汁 (雑炊) | 10倍粥, 大根とにんじんのペースト, じゃがいもときゃべつのペースト |
| 29木 | マーボー豆腐丼, もやしのおひたし, スープ (煮込みうどん) | マーボー豆腐粥, にんじんのおひたし, スープ (煮込みうどん) | 7倍粥, 豆腐とひき肉あん, にんじんの柔らか煮, スープ (煮込みうどん) | 10倍粥, ほうれん草とにんじんのペースト, 豆腐と玉ねぎのペースト |
| 30金 | 軟飯, かぼちゃのそぼろ煮, キャベツのごま和え, みそ汁 (豆乳蒸しパン) | 5倍粥, かぼちゃのそぼろ煮, キャベツのごま和え, みそ汁 (豆乳蒸しパン) | 7倍粥, かぼちゃのそぼろ煮, きゃべつのやわらか煮, みそ汁 (豆乳パン粥) | 10倍粥, かぼちゃと玉葱のペースト, きゃべつと人参のペースト |

10か月頃になると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは「自分で食べる」ことのスタートですから積極的にさせてください。
 茹でた人参やトーストをスティック状に切ったもの、一口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。