



離乳食献立表



令和3年 きららうえばる保育園

栄養士 照屋恵美

| 日 | 曜日 | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト) | | | おやつ (3回食より開始) | 日 | 曜日 | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト) | | | おやつ (3回食より開始) | | | | | | |
|----|----|-----------------------------------|------|-------------|------------------|----------|-----------------------------------|-----------------------------|---|----|------------------|-------------|--------------|-----------|---------|------------------|------------------|
| | | 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ) | | | | | | 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ) | | | | | | | | | |
| | | 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 パナナの固さ(柔らかく刻む) | | | | | 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 パナナの固さ(柔らかく刻む) | | | | | | | | | | |
| 1 | 土 | 初期 | つぶし粥 | 野菜ペースト | じゃが芋マッシュ | 豆腐のすり流し汁 | 果汁 | 17 | 月 | 初期 | つぶし粥 | 野菜ペースト | 南瓜マッシュ | 白菜スープ | 果汁 | おじや じゃが芋スープ | |
| | | 中期 | 全粥 | 鶏肉と野菜のつぶし煮 | ポテトサラダマッシュ | 豆腐のみそ汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | ササミのつぶし野菜煮 | 南瓜の煮物 | 白菜スープ | 果物 | | おじや 南瓜スープ |
| | | 後期 | 軟飯 | 鶏肉の野菜煮 | ポテトサラダ | 豆腐のみそ汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | ささみの野菜煮 | 南瓜の煮物 | 白菜スープ | 果物 | | |
| 6 | 木 | 初期 | つぶし粥 | 魚のミルク煮すり流し | ブロッコリーペースト | キャベツスープ | 果汁 | 18 | 火 | 初期 | つぶし粥 | 白身魚のすり流し | じゃが芋ペースト | 大根スープ | 果汁 | おじや ふかし芋 | |
| | | 中期 | 全粥 | 魚のつぶしミルク煮 | つぶしブロッコリーあえ | キャベツスープ | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 鮭のつぶしトマト煮 | じゃが芋の煮物 | 大根のみそ汁 | 果物 | | おじや ふかし芋 |
| | | 後期 | 軟飯 | 魚のミルク煮 | ブロッコリーあえ | キャベツスープ | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 鮭のトマト煮 | じゃが芋の煮物 | 大根のみそ汁 | 果物 | | |
| 7 | 金 | 初期 | つぶし粥 | 魚とトマトのすり流し | 南瓜ペースト | オニオンスープ | 果汁 | 19 | 水 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | つぶしキャベツあえ | さつま芋マッシュ | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | 魚とトマトのつぶし煮 | 南瓜の煮物 | みそ汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 煮込むつぶしうどん汁 | キャベツのつぶしあえ | さつま芋のつぶし煮 | 果物 | | おじや じゃが芋スティック |
| | | 後期 | 軟飯 | 魚のトマト煮 | 南瓜の煮物 | みそ汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 煮込みうどん汁 | キャベツの和え物 | さつま芋の煮物 | 果物 | | |
| 8 | 土 | 初期 | つぶし粥 | 野菜ペースト | 小松菜和えマッシュ | じゃが芋スープ | 果汁 | 20 | 木 | 初期 | つぶし粥 | 魚と野菜のすり流し | 大根ペースト | 豆腐のすり流し汁 | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | 鶏肉と野菜のつぶし煮 | 小松菜つぶし和え | じゃが芋のみそ汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 魚と野菜のつぶし煮 | 大根のつぶし煮 | 豆腐のすまし汁 | 果物 | | フルーツ パンケーキ |
| | | 後期 | 軟飯 | 鶏肉の煮物 | 小松菜あえ | じゃが芋のみそ汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 魚の野菜煮 | 大根の煮物 | 豆腐のすまし汁 | 果物 | | |
| 10 | 月 | 初期 | つぶし粥 | 野菜のミルク煮ペースト | キャベツマッシュ | オニオンスープ | 果汁 | 21 | 金 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | ナムルマッシュ | 豆腐のすり流し汁 | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | つぶしシチュー | つぶしキャベツあえ | オニオンスープ | ヨーグルトあえ | | | 中期 | 全粥 | 魚のつぶしトマト煮 | つぶしナムル | 豆腐のすまし汁 | ヨーグルトあえ | | スティックパン 鶏スープ |
| | | 後期 | 軟飯 | シチュー | キャベツあえ | オニオンスープ | ヨーグルトあえ | | | 後期 | 軟飯 | レバー煮込み | ナムル | 豆腐のすまし汁 | ヨーグルトあえ | | |
| 11 | 火 | 初期 | つぶし粥 | 野菜ペースト | さつま芋マッシュ | すましスープ | 果汁 | 22 | 土 | 初期 | つぶし粥 | 魚と野菜のすり流し | ポテトサラダマッシュ | 冬瓜スープ | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | ささみのトマトつぶし煮 | つぶしさつま芋 | つぶしうどん汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 魚と野菜のつぶし煮 | つぶしポテトサラダ | 冬瓜スープ | 果物 | | おじや じゃが芋スティック |
| | | 後期 | 軟飯 | ささみのトマト煮 | さつま芋の煮物 | うどん汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 魚と野菜の煮物 | ポテトサラダ | 冬瓜スープ | 果汁 | | |
| 12 | 水 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | 野菜ペースト | 大根スープ | 果汁 | 24 | 月 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | 大根ペースト | 豆腐のすり流し汁 | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | 魚のつぶしミルク煮 | 野菜つぶし煮 | 大根のみそ汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 魚のつぶしみそ煮 | 大根のつぶし煮 | 豆腐のすまし汁 | 果物 | | おじや じゃが芋スティック |
| | | 後期 | 軟飯 | 魚のミルク煮 | 野菜さんぴら | 大根のみそ汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 魚のみそ煮 | 大根の煮物 | 豆腐のすまし汁 | 果物 | | |
| 13 | 木 | 初期 | つぶし粥 | 豆腐のすり流し | 人参ペースト | 白菜スープ | 果汁 | 25 | 火 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | 南瓜ペースト | すましスープ | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | 豆腐と鶏肉のつぶし煮 | 人参つぶし煮 | みそ汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 鶏肉のつぶし煮 | 南瓜の煮物 | ゆし豆腐 | 果物 | | おじや じゃが芋スティック |
| | | 後期 | 軟飯 | 豆腐と鶏肉の煮物 | 人参しりしり | みそ汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 鶏肉の煮物 | 南瓜の煮物 | ゆし豆腐 | 果物 | | |
| 14 | 金 | 初期 | つぶし粥 | 魚と野菜のすり流し | 豆腐すり流し | 冬瓜スープ | 果汁 | 26 | 水 | 初期 | つぶし粥 | じゃが芋煮マッシュ | トマトあえペースト | キャベツスープ | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | 魚と野菜のつぶし煮 | 豆腐のつぶし煮 | 冬瓜のみそ汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | じゃが芋のつぶし煮 | トマトつぶしあえ | キャベツのみそ汁 | 果物 | | おじや じゃが芋スティック |
| | | 後期 | 軟飯 | 魚の野菜煮 | 豆腐の炒り煮 | 冬瓜のみそ汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | じゃが芋の煮物 | トマトの和え物 | キャベツのみそ汁 | 果物 | | |
| 15 | 土 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | 和え物マッシュ | 豆腐のすり流し汁 | 果汁 | 27 | 木 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | ほうれん草あえマッシュ | すましスープ | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | 魚のつぶしあんかけ | つぶし和え物 | 豆腐のすまし汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 魚のつぶし煮 | ほうれん草のつぶし白和え | ソーメン汁 | 果物 | | おじや じゃが芋スティック |
| | | 後期 | 軟飯 | 魚のあんかけ | 和え物 | 豆腐のすまし汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 魚の煮つけ | ほうれん草の白和え | ソーメン汁 | 果物 | | |
| 28 | 金 | 初期 | つぶし粥 | 野菜ミルク煮ペースト | ほうれん草あえマッシュ | 冬瓜スープ | 果汁 | 28 | 金 | 初期 | つぶし粥 | 野菜ミルク煮ペースト | ほうれん草あえマッシュ | 冬瓜スープ | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | 鶏肉のつぶしミルク煮 | キャベツつぶしサラダ | 冬瓜のみそ汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 鶏肉のつぶしミルク煮 | キャベツつぶしサラダ | 冬瓜のみそ汁 | 果物 | | チーズサンド 野菜スープ |
| | | 後期 | 軟飯 | 鶏肉のミルク煮 | キャベツサラダ | 冬瓜のみそ汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 鶏肉のミルク煮 | キャベツサラダ | 冬瓜のみそ汁 | 果物 | | |
| 29 | 土 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | 小松菜和えマッシュ | 大根スープ | 果汁 | 29 | 土 | 初期 | つぶし粥 | 魚のすり流し | 小松菜和えマッシュ | 大根スープ | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | 魚のつぶし煮 | 小松菜つぶしあえ | 大根のすまし汁 | 果物 | | | 中期 | 全粥 | 魚のつぶし煮 | 小松菜つぶしあえ | 大根のすまし汁 | 果物 | | おじや じゃが芋スティック |
| | | 後期 | 軟飯 | 魚の煮物 | 小松菜の和え物 | 大根のすまし汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | 魚の煮物 | 小松菜の和え物 | 大根のすまし汁 | 果物 | | |
| 31 | 月 | 初期 | つぶし粥 | 豆腐と野菜のすり流し | 南瓜ペースト | オニオンスープ | 果汁 | 31 | 月 | 初期 | つぶし粥 | 豆腐と野菜のすり流し | 南瓜ペースト | オニオンスープ | 果汁 | おじや じゃが芋スティック | |
| | | 中期 | 全粥 | ササミと豆腐のつぶし煮 | 南瓜サラダ | オニオンスープ | 果物 | | | 中期 | 全粥 | ササミと豆腐のつぶし煮 | 南瓜サラダ | オニオンスープ | 果物 | | おじや じゃが芋スティック |
| | | 後期 | 軟飯 | ササミと豆腐の煮物 | 南瓜サラダ | ワカメのみそ汁 | 果物 | | | 後期 | 軟飯 | ササミと豆腐の煮物 | 南瓜サラダ | ワカメのみそ汁 | 果物 | | |



※ 5月3日は 憲法記念日でお休みです。
 ※ 5月4日は みどりの日でお休みです。
 ※ 5月5日は 子どもの日でお休みです。
 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

