

1(水)・17(金)

令和8年7月 離乳食献立表(保育所・認定こども園)

No.1

| | | 5, 6か月頃(初期) 5か月後半から | 7, 8か月頃 (中期) | 9~11か月頃 (後期) | 12~18か月頃 (完了期) |
|---|---------------------------------------|--|---|------------------|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) | 全がゆ (7倍がゆ程度) | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) | ごはん(わかめ) | |
| | ミルク煮 | クリームシチュー | クリームシチュー | 鶏肉の南蛮づけ | |
| 時 | 玉ねぎ ちんげん菜 人参 水 ・調製粉乳◆ | 鶏肉 7g 玉ねぎ 5 バター◆ 1 水 ・調製粉乳◆ 10 上新粉 2 水 | 鶏肉 7g 玉ねぎ 10 バター◆ 1.5 塩 少々 水 ・調製粉乳◆ 13 上新粉 3 水 | 「細かく切る」 | |
| | | 野菜のきざみ煮 | 野菜の煮びたし | ツナと野菜のスープ | |
| 3時 | | ちんげん菜 } 25g 人参 | ちんげん菜 } 30g 人参 | 「細かく切る」 ちんげん菜 | |
| | | しょうゆ 昆布だし | しょうゆ だし汁 | | |
| | ・ミルク | ・ミルク | ・ミルク | | |
| | ・ミルク | ・ミルク | シーチキンおじや | 別紙献立表による | |
| <p>「5, 6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9~11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | 米 30g ・シーチキン 15 | | |
| | | | 玉ねぎ ちんげん菜 } 40 人参 | | |
| | | | しょうゆ だし汁 | | |
| | | | ・ミルク | | |

2・30(木)

| | | 5, 6か月頃(初期) 5か月後半から | 7, 8か月頃 (中期) | 9~11か月頃 (後期) | 12~18か月頃 (完了期) |
|---|--|---|--|-----------------|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) 凍豆腐と野菜の くず煮 | 全がゆ (7倍がゆ程度) 凍豆腐と野菜の くず煮 | 全がゆ~軟飯 (5倍がゆ~硬がゆ程度) くず煮 | 豚 | 井 |
| | ・凍豆腐(粉) 玉ねぎ 人参 小松菜 しょうゆ 昆布だし かたくり粉 | ・凍豆腐(粉) 5g 玉ねぎ } 25 人参 } しょうゆ 昆布だし かたくり粉 | 豚肉 15g 玉ねぎ } 30 人参 } 砂糖 しょうゆ だし汁 かたくり粉 | 「具は細かく切る」 | |
| 3時 | | みそ汁 小松菜 5g みそ 1.5 昆布だし 70 | みそ汁 小松菜 10g みそ 4.2 だし汁 100 | みそ汁 | みそ汁 |
| | ・ミルク | ・ミルク | ・ミルク | 「細かく切る」 | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | お焼 ケーキミックス粉 20g 水・油 | 牛乳 | 枝豆のパンケーキ |
| <p>「5, 6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9~11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | 野菜スープ ・牛肉 15g 玉ねぎ } 40 人参 } 小松菜 } しょうゆ 3.1 だし汁 100 | 「細かく切る」 ベーコン | |
| | | | ・ミルク | | |

3(金)・15(水)

No.3

| | 5, 6か月頃(初期) 5か月後半から | 7, 8か月頃 (中期) | 9~11か月頃 (後期) | 12~18か月頃 (完了期) |
|---|---|--|---|--|
| | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) 野菜のすりつぶし煮 きゃべつ 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし | 全がゆ (7倍がゆ程度) 鮭と野菜のきざみ煮 生鮭 12g きゃべつ } 25 小松菜 } しょうゆ 昆布だし みそ汁 ふ玉ねぎ 1g 5 みそ 1.5 昆布だし 70 ・ミルク | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) 鮭と野菜の煮物 生鮭 15g きゃべつ } 30 小松菜 } しょうゆ だし汁 みそ汁 ふ玉ねぎ 1g 10 みそ 4.2 だし汁 100 ・ミルク | ごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし 「細かく切る」 みそ汁 |
| | 3時 | ・ミルク | ・ミルク | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) ケチャップいため煮 ・シーチキン 15g きゃべつ } 40 小松菜 } 玉ねぎ } 油 砂糖 しょうゆ トマトケチャップ だし汁 ・ミルク |
| <p>「5, 6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9~11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | | |

| | | 5、6か月頃(初期) 5か月後半から | 7、8か月頃 (中期) | 9～11か月頃 (後期) | 12～18か月頃 (完了期) |
|---|---|---|---|---|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) 野菜のすりつぶし煮 | 全がゆ (7倍がゆ程度) 凍豆腐と野菜の きざみ煮 | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) 煮物 | ごはん(しそふりかけ) 焼きそば | |
| | きゃべつ 人参 玉ねぎ かぼちゃ しょうゆ 昆布だし ・ミルク | ・凍豆腐(粉) 5g きゃべつ 人参 玉ねぎ } 25 しょうゆ 昆布だし みそ汁 かぼちゃ 5g みそ 1.5 昆布だし 70 ・ミルク | 豚肉 15g きゃべつ 人参 玉ねぎ } 30 砂糖 しょうゆ だし汁 みそ汁 かぼちゃ 10g わかめ 0.2 〔細かく切って〕 〔やわらかく煮る〕 みそ 4.2 だし汁 100 ・ミルク | 「4cm位に切る」 中華めん 「細かく切る」 豚肉 きゃべつ みそ汁 「細かく切る」 わかめ | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | 凍豆腐おじゃ | 別紙献立表 による | |
| 「5、6か月頃(初期)の離乳食について」 ＊なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 ＊離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。 | | | 米 30g ・凍豆腐(粉) 6 きゃべつ 人参 玉ねぎ かぼちゃ } 40 しょうゆ だし汁 ・ミルク | | |
| 「9～11か月頃(後期)のだしについて」 ＊離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。 | | | | | |
| 「完了期の食事について」 ＊スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 ＊肉類は1cm程度に切ります。 ＊野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 ＊麺類は4cm程度に切ります。 ＊りんご・梨はスライスして煮ます。 | | | | | |

| | | 5、6か月頃(初期) 5か月後半から | 7、8か月頃 (中期) | 9～11か月頃 (後期) | 12～18か月頃 (完了期) |
|--|--|--|---|---|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11 時 | うどんと野菜の すりつぶし煮 | うどんと野菜の きざみ煮 | 煮込みうどん | カレースパゲティ | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・干しうどん 玉ねぎ 人参 ちんげん菜 しょうゆ 昆布だし ・ミルク | <ul style="list-style-type: none"> ・干しうどん 15g 玉ねぎ 5 しょうゆ 昆布だし 豆腐と野菜の きざみ煮 ・充てん豆腐 40g 人参 } 25 ちんげん菜 } しょうゆ 昆布だし ・ミルク | <ul style="list-style-type: none"> ・干しうどん 20g 玉ねぎ 10 しょうゆ だし汁 豆腐と野菜の 煮物 ・充てん豆腐 45g 人参 } 30 ちんげん菜 } しょうゆ だし汁 ・ミルク | <ul style="list-style-type: none"> 「4cm位に切る」 スパゲティ 「細かく切る」 ちんげん菜 ポテトのケチャップ いため 「細かく切る」 ポークウインナー | |
| 3 時 | ・ミルク | ・ミルク | 肉おじや | 別紙献立表 による | |
| <p>「5、6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9～11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | <ul style="list-style-type: none"> 米 30g ・牛肉 15 玉ねぎ } 40 人参 } ちんげん菜 } しょうゆ だし汁 ・ミルク | | |

7(火)

No.6

| | | 5, 6か月頃(初期) 5か月後半から | 7, 8か月頃 (中期) | 9~11か月頃 (後期) | 12~18か月頃 (完了期) |
|---|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) | 全がゆ (7倍がゆ程度) | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) | たき込みごはん | |
| | 野菜のくず煮 | 鶏肉のくず煮 | 鶏肉のくず煮 | 星のコロッケ | |
| | 人参 きやべつ 玉ねぎ | 鶏肉 15g 人参 } 25 きやべつ } | 鶏肉 15g 人参 } 30 きやべつ } | 蒸し野菜の マヨドレ添え | |
| | しょうゆ 昆布だし かたくり粉 | しょうゆ 昆布だし かたくり粉 | しょうゆ だし汁 かたくり粉 | 「細かく切る」 きやべつ | |
| | | すまし汁 | すまし汁 | すまし汁 | |
| | | 玉ねぎ 5g | 玉ねぎ 10g | 「4cm位に切る」 ビーフン | |
| | | しょうゆ 1 昆布だし 70 | しょうゆ 3.1 だし汁 100 | | |
| | ・ミルク | ・ミルク | ・ミルク | | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) | 別紙献立表 による | |
| <p>「5, 6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9~11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | 煮物 | | |
| | | | ・豚肉 15g | | |
| | | | 人参 } 40 きやべつ } 玉ねぎ } | | |
| | | | 砂糖 しょうゆ だし汁 | | |
| | | | ・ミルク | | |

| | | 5, 6か月頃(初期) 5か月後半から | 7, 8か月頃 (中期) | 9~11か月頃 (後期) | 12~18か月頃 (完了期) |
|---|---|---|--|--|----------------------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) 凍豆腐と野菜の すりつぶし煮 | 全がゆ (7倍がゆ程度) 凍豆腐と野菜の きざみ煮 | 全がゆ~軟飯 (5倍がゆ~硬がゆ程度) 及び丸ロール◆(1/4こ) 凍豆腐と野菜の煮物 | 丸ロール | 豆乳コーンスープ |
| | ・凍豆腐(粉) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ちんげん菜 しょうゆ 昆布だし | ・凍豆腐(粉) 5g 玉ねぎ } 人参 } 25 ちんげん菜 } しょうゆ 昆布だし | ・凍豆腐(粉) 6g 玉ねぎ } 人参 } 30 ちんげん菜 } しょうゆ だし汁 | 「細かく切る」 ベーコン | |
| | | すまし汁 | すまし汁 | 人参と豚肉の さっぱり煮 | |
| | | じゃが芋 5g しょうゆ 1 昆布だし 70 | じゃが芋 10g しょうゆ 3.1 だし汁 100 | 「細かく切る」 | |
| | ・ミルク | ・ミルク | ・ミルク | | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | いためうどん | 牛乳 | |
| <p>「5, 6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9~11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | | ・干しうどん 20g 牛肉 15 (ゆでる) 玉ねぎ } 人参 } 40 ちんげん菜 } 油 しょうゆ ・ミルク | ビーフドリア 「細かく切る」 マッシュルーム |

| | | 5,6か月頃(初期) 5か月後半から | 7,8か月頃 (中期) | 9~11か月頃 (後期) | 12~18か月頃 (完了期) |
|--|--|---|---|---------------------------------|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) 野菜のすりつぶし煮 | 全がゆ (7倍がゆ程度) 豆腐と野菜 のきざみ煮 | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) 豆腐と野菜の煮物 | ごはん(かつおふりかけ) かぼちゃと肉の いため煮 | |
| | かぼちゃ 人参 ちんげん菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし | 豆腐(冷) 40g かぼちゃ 人参 } 25 ちんげん菜 } しょうゆ 昆布だし | 豆腐(冷) 45g かぼちゃ 人参 } 30 ちんげん菜 } しょうゆ だし汁 | 「細かく切る」 牛肉 三度豆 | |
| 3時 | | すまし汁 | すまし汁 | すまし汁 | |
| | ・ミルク | 玉ねぎ 5g しょうゆ 1 昆布だし 70 ・ミルク | 玉ねぎ 10g しょうゆ 3.1 だし汁 100 ・ミルク | 「細かく切る」 ちんげん菜 | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | 肉おじや(みそ味) | 別紙献立表 による | |
| <p>「5,6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9~11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | 米 30g ・豚肉 15 かぼちゃ 人参 } 40 ちんげん菜 } 玉ねぎ } みそ 2.5 だし汁 | ・ミルク | |

| | | 5, 6か月頃(初期) 5か月後半から | 7, 8か月頃 (中期) | 9~11か月頃 (後期) | 12~18か月頃 (完了期) |
|---|--|--|--|-------------------------|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) | 全がゆ (7倍がゆ程度) | 全がゆ~軟飯 (5倍がゆ~硬がゆ程度) | ごはん | |
| | 魚のくず煮 ゆでて、すりつぶし かたくり粉でとじる カラスガレイ 野菜のすりつぶし煮 | 魚のくず煮 ゆでて、つぶし かたくり粉でとじる カラスガレイ 15g 野菜のきざみ煮 | 煮魚 カラスガレイ 15g 砂糖 しょうゆ 水 煮びたし | 魚のサクサク焼 煮びたし | |
| 3時 | きゃべつ 人参 かぼちゃ しょうゆ 昆布だし | きゃべつ 人参 } 25g しょうゆ 昆布だし みそ汁 | きゃべつ 人参 } 30g しょうゆ だし汁 みそ汁 | 「細かく切る」 きゃべつ みそ汁 | |
| | ・ミルク | かぼちゃ 5g みそ 1.5 昆布だし 70 ・ミルク | かぼちゃ 10g みそ 4.2 だし汁 100 ・ミルク | 「細かく切る」 ベーコン みそ汁 | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | お焼 ・ケーキミックス粉 20g 水・油 野菜スープ | 牛乳 ピザトースト | |
| <p>「5, 6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9~11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | <p>・豚肉 15g きゃべつ 人参 } 40 かぼちゃ しょうゆ 3.1 だし汁 100 ・ミルク</p> | <p>「細かく切る」 ピーマン</p> | |

11・25(土)

| | | 5、6か月頃(初期) 5か月後半から | 7、8か月頃 (中期) | 9～11か月頃 (後期) | 12～18か月頃 (完了期) |
|--|--|---|--|-----------------|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) | 全がゆ (7倍がゆ程度) | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) | ごはん | |
| | 野菜のすりつぶし煮 | 鮭(水煮)と野菜の きざみ煮 | 煮物 | なすと肉のいため煮 | |
| | 玉ねぎ 人参 小松菜 じゃが芋 しょうゆ 昆布だし | ・鮭(水煮) 12g 玉ねぎ } 人参 } 25 小松菜 } しょうゆ 昆布だし | 牛肉 15g 玉ねぎ } 人参 } 30 小松菜 } しょうゆ だし汁 | 「細かく切る」 | |
| | | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | |
| | | じゃが芋 5g みそ 1.5 昆布だし 70 | じゃが芋 10g みそ 4.2 だし汁 100 | 「細かく切る」 小松菜 | |
| | ・ミルク | ・ミルク | ・ミルク | | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | 鮭(水煮)おじや | 別紙献立表 による | |
| <p>「5、6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9～11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | 米 30g ・鮭(水煮) 15 玉ねぎ } 人参 } 40 小松菜 } しょうゆ だし汁 | | |
| | | | ・ミルク | | |

| | 5、6か月頃(初期) 5か月後半から | 7、8か月頃 (中期) | 9～11か月頃 (後期) | 12～18か月頃 (完了期) |
|-----|---|---|--|---|
| | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | うどんと野菜の すりつぶし煮 干しうどん (ゆで) 玉ねぎ 人参 とうがん しょうゆ 昆布だし ・ミルク | うどんと野菜の きざみ煮 干しうどん (ゆで) 40g 玉ねぎ 5 しょうゆ 昆布だし きざみ煮 ・サラダチキン 15g 人参 } 25 とうがん } しょうゆ 昆布だし ・ミルク | 煮込みうどん 干しうどん (ゆで) 45g 玉ねぎ 10 しょうゆ だし汁 煮物 牛肉 15g 人参 } 30 とうがん } 砂糖 しょうゆ だし汁 ・ミルク | ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 「細かく切る」 牛肉 「4cm位に切る」 干しうどん とうがんの煮物 「細かく切る」 豚肉 |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | パンがゆ 丸ロール◆ 30g ・調製粉乳◆ 13 水 煮物 ・凍豆腐(粉) 3g 玉ねぎ } 人参 } 40 とうがん } しょうゆ だし汁 ・ミルク | 別紙献立表 による |
| | 「5、6か月頃(初期)の離乳食について」 ＊なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 ＊離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。 「9～11か月頃(後期)のだしについて」 ＊離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。 「完了期の食事について」 ＊スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 ＊肉類は1cm程度に切ります。 ＊野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 ＊麺類は4cm程度に切ります。 ＊りんご・梨はスライスして煮ます。 | | | |

| | | 5、6か月頃(初期) 5か月後半から | 7、8か月頃 (中期) | 9～11か月頃 (後期) | 12～18か月頃 (完了期) |
|--|---|---|---|--|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) | 全がゆ (7倍がゆ程度) | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) | 夏野菜の カレーライス | |
| | 野菜のくず煮 | 野菜のくず煮 | 鶏肉のくず煮 | | |
| | きゃべつ 人参 かぼちゃ しょうゆ 昆布だし かたくり粉 | きゃべつ } 25g 人参 } しょうゆ 昆布だし かたくり粉 卵黄マッシュ ・卵黄(固ゆで) 1個 昆布だし | 鶏肉 15g きゃべつ } 30 人参 } しょうゆ だし汁 かたくり粉 | 「1cm大に切る」 鶏肉 「細かく切る」 赤パプリカ なす ズッキーニ | |
| | ・ミルク | ・ミルク | すまし汁 | すまし汁 | きゃべつの甘酢煮 |
| | | かぼちゃ 5g しょうゆ 1 昆布だし 70 | かぼちゃ 10g しょうゆ 3.1 だし汁 100 | | 「細かく切る」 |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | ・ミルク | 肉おじや(みそ味) | 別紙献立表 による |
| <p>「5、6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9～11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | 米 30g ・豚肉 15 きゃべつ } 40 人参 } かぼちゃ } みそ 2.5 だし汁 | ・ミルク | |

| | | 5、6か月頃(初期) 5か月後半から | 7、8か月頃 (中期) | 9～11か月頃 (後期) | 12～18か月頃 (完了期) |
|--|---|--|---|--|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) | 全がゆ (7倍がゆ程度) | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) | ごはん | |
| | 豆腐と野菜のくず煮 ・充てん豆腐 きゃべつ 小松菜 人参 とうがん しょうゆ 昆布だし かたくり粉 | 豆腐と野菜のくず煮 ・充てん豆腐 40g きゃべつ 小松菜 人参 } 25 しょうゆ 昆布だし かたくり粉 | 豆腐と野菜のくず煮 ・充てん豆腐 45g きゃべつ 小松菜 人参 } 30 しょうゆ だし汁 かたくり粉 | ジャー جان豆腐 「細かく切る」 | |
| | | すまし汁 とうがん 5g しょうゆ 1 昆布だし 70 | すまし汁 とうがん 10g しょうゆ 3.1 だし汁 100 | とうがんのスープ | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | ・ミルク | いためうどん ・干しうどん 20g ・牛肉 15 (ゆでる) きゃべつ 小松菜 人参 とうがん } 40 油 しょうゆ | 別紙献立表 による |
| <p>「5、6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9～11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | ・ミルク | | |

29(水)

No.14

| | | 5、6か月頃(初期) 5か月後半から | 7、8か月頃 (中期) | 9～11か月頃 (後期) | 12～18か月頃 (完了期) |
|--|---|--|---|-------------------------------------|-------------------|
| | | | | | (10時) 牛乳・菓子 |
| 11時 | つぶしがゆ (10倍がゆ程度) | 全がゆ (7倍がゆ程度) | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) | ごはん | |
| | 魚のくず煮 ゆでて、すりつぶし かたくり粉でとじる ・カラスガレイ 野菜のすりつぶし煮 ちんげん菜 人参 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし ・ミルク | 魚のくず煮 ゆでて、つぶし かたくり粉でとじる ・カラスガレイ 15g 野菜のきざみ煮 ちんげん菜 } 25g 人参 } しょうゆ 昆布だし みそ汁 玉ねぎ 5g みそ 1.5 昆布だし 70 ・ミルク | 煮魚 ・カラスガレイ 15g 砂糖 しょうゆ 水 煮びたし ちんげん菜 } 30g 人参 } しょうゆ だし汁 みそ汁 玉ねぎ 10g みそ 4.2 だし汁 100 ・ミルク | まぐろのソースあえ 煮びたし 「細かく切る」 みそ汁 | |
| 3時 | ・ミルク | ・ミルク | 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ～硬がゆ程度) ケチャップいため煮 ・豚肉 15g ちんげん菜 } 40 人参 } 玉ねぎ } 油 砂糖 しょうゆ トマトケチャップ だし汁 ・ミルク | 別紙献立表 による | |
| <p>「5、6か月頃(初期)の離乳食について」 *なめらかにすりつぶした状態で子どもの様子をみながら進めます。 *離乳食を作る際の量は、記載してある材料で野菜合計20g程度・豆腐25g、凍豆腐3g又は白身魚10g程度・調製粉乳7g・干しうどん(ゆで)24gを使用しています。</p> <p>「9～11か月頃(後期)のだしについて」 *離乳食人数・内容により昆布の場合とけずりぶしの場合があります。</p> <p>「完了期の食事について」 *スプーンでつぶせないものは細かく切ります。 *肉類は1cm程度に切ります。 *野菜は細かく切りますが、スプーンでつぶせるもの(人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・かぼちゃ等)はそのまま提供することもあります。 *麺類は4cm程度に切ります。 *りんご・梨はスライスして煮ます。</p> | | | | | |