

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/7/29 (月)

9月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
2	月	わかめごはん オープンオムレツ フライドポテト ビーンズサラダ スープ(トマト・玉ねぎ・えのき・パセリ)	軟飯(80~100g) 野菜のそぼろ炒め(玉ねぎ・ピーマン)(卵 なし) じゃが芋の煮物 お豆の和え物(マヨドレ なし) スープ(トマト・玉ねぎ・えのき)(パセリ なし)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト
3	火	麦入りごはん アジの竜田揚げ 厚揚げの煮物 切干大根のおかかマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが なし) 厚揚げの煮物(ごぼう なし) 切干大根のおかか和え(マヨドレ なし) 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 人参の煮物 汁物(玉ねぎ・チンゲン菜)	10倍かゆ 白身魚のペースト チンゲン菜のペースト
4	水	ごはん ハオユー豆腐 ひじきの和え物 じゃが芋とにらのチヂミ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース なし) ひじきの和え物 じゃが芋の煮物 すまし汁(小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース なし) じゃが芋の煮物 すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース なし) じゃが芋の煮物 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
5	木	ごはん チキンチャップ ゆでブロッコリー ごぼうサラダ スープ(ウィンナー・ほうれん草・人参)	軟飯(80~100g) チキンチャップ ブロッコリーの煮浸し 3色和え(人参・きゅうり・コーン)(ごぼう・ごま・マヨドレ なし) スープ(ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
6	金	麦入りごはん 白身魚の味噌焼 さつま芋の甘煮 もやしとわかめの和え物 すまし汁(豆腐・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の味噌焼 さつま芋の煮物 もやしとわかめの和え物 すまし汁(豆腐・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁(豆腐・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 汁物(豆腐・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト
7	土	ツナチャーハン チンゲン菜と白菜の中華和え 味噌汁(かぼちゃ・大根・青ねぎ) フルーツ(バナナ)	ツナチャーハン(ごま油 なし) チンゲン菜と白菜の中華和え 味噌汁(かぼちゃ・大根・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し(白菜) 味噌汁(かぼちゃ・大根)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し(白菜) 汁物(かぼちゃ・大根)	10倍かゆ かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状〜ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰹など)へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリ又ス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/7/29 (月)

9月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(はくばく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
9	月	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	軟飯(80~100g) 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティソテー ブロッコリーの和え物(マヨドレ なし) すまし汁(キャベツ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
10	火	麦入りごはん 白身魚の照焼 かぼちゃの煮物 オクラと納豆のネバネバ和え かき玉味噌汁(卵・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 かぼちゃの煮物 オクラと納豆のネバネバ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
11	水	ごはん ポークカルビソテー ゆでブロッコリー 春雨の中華サラダ 中華風スープ(鶏ささみ・小松菜・人参)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(レバー・焼肉のたれ なし) キャベツの煮浸し 春雨の和え物(酢・ごま油 なし) 中華風スープ(鶏ささみ・小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(鶏ささみ・小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 汁物(鶏ささみ・小松菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
12	木	麦入りごはん 鶏肉の磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 蒸さつま芋 味噌汁(揚げ・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物(白菜)(ごま なし) 人参の煮物 味噌汁(揚げ・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(白菜) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(白菜) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト
13	金	ひじきごはん サバの塩こうじ焼 コーンの甘煮 白菜の赤しそ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付 コーンの煮物 白菜の和え物(きゅうり・人参)(ゆかり なし) 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(人参) 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(人参) 汁物(かぼちゃ・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
14	土	焼そば(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参) じゃが芋の煮物 すまし汁(豆腐・大根・わかめ) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(お好み焼ソース なし) キャベツの煮浸し じゃが芋の煮物 すまし汁(豆腐・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト じゃが芋のペースト
< 離乳食の進めるポイント >		歯ぐきでかみつぶせるかたさ		指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。	ペースト状〜ジャム状・すりおろし状態
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。		味付けは薄味を心がける。		やわらかければさいの目の大きさ。	みじん切りにした野菜はむせやすいので	味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。
②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為)		未満児の食事の切り方を小さくする		味付けは薄味を心がける。	すりつぶすか、とろみをつける。	おやつはなし(ミルク)
③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。		調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更			味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	*分量については聞き取りながら進める
④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。						
⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある)						
⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/8/7 (水)

9月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期 (ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期 (かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期 (もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期 (ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)	
対象者							
16	月						
17	火	さつま芋ごはん 白身魚のごま天ぷら 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (花麩・大根・わかめ)	軟飯 (80~100g) 白身魚の煮付 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (花麩・大根・わかめ)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 (白菜・人参)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物 (白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	
18	水	麦入りごはん 豚肉の甘辛生姜炒め カリカリポテト 切干大根の酢の物 すまし汁 (麩・しめじ・青ねぎ)	軟飯 (80~100g) 豚肉と野菜の煮物 (玉ねぎ・人参) じゃが芋の煮物 切干大根の和え物 (酢 なし) すまし汁 (麩・しめじ・青ねぎ)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁 (玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物 汁物 (玉ねぎ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト	
19	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 具たくさん味噌汁 (揚げ・さつま揚げ・ごぼう・大根・人参・わかめ) フルーツ (梨)	軟飯 (80~100g) 鶏肉の漬焼 (しょうが なし) マカロニの和え物 (マヨドレ なし) 大根の煮物 味噌汁 (揚げ・人参・わかめ)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみの煮付 大根の煮物 味噌汁 (玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 大根の煮物 汁物 (玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 大根のペースト 人参のペースト	
20	金	麦入りごはん 肉豆腐 蒸かぼちゃ 花野菜サラダ フルーツ (オレンジ)	軟飯 (80~100g) 肉豆腐 蒸かぼちゃ 花野菜サラダ (マヨドレ なし) すまし汁 (白菜・人参)	5倍かゆ (70~90g) 豆腐と野菜の煮物 (玉ねぎ・人参) かぼちゃの煮物 すまし汁 (白菜・人参)	7倍かゆ (50~80g) 豆腐と野菜の煮物 (玉ねぎ・人参) かぼちゃの煮物 汁物 (白菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト	
21	土	豚 丼 小松菜とキャベツのごま和え 味噌汁 (豆腐・大根・わかめ) フルーツ (バナナ)	豚 丼 小松菜とキャベツの和え物 (ごま なし) 味噌汁 (豆腐・大根・わかめ)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し (キャベツ・人参) 味噌汁 (豆腐・大根)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し (キャベツ・人参) 汁物 (豆腐・大根)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト	
< 離乳食の進めるポイント >		歯ぐきでかみつぶせるかたさ		指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。		フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。	
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。		味付けは薄味を心がける。		やわらかければさいの目の大きさ。		みじん切りにした野菜はむせやすいので	
②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為)		未満児の食事の切り方を小さくする		味付けは薄味を心がける。		すりつぶすか、とろみをつける。	
③魚は白身魚 (鱈やホキなど) → 赤身魚 (鮭・鯖など) → 青魚 (鯖・鰯など) へ移行する。		調理方法 (揚げ物を煮物や焼き物へ) の変更				味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	
④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。							
⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある)							
⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリ又ス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし (ミルク) *分量については聞き取りながら進める	

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/8/7 (水)

9月

日	曜日	未満乳食 (離乳食 終了)	*完了期(ばくばく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
23	月					
24	火	ピーンズカレー 野菜チップス ひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) じゃが芋と大豆のそぼろ煮 ひじきの和え物(マヨドレ なし) ブロッコリーの煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト
25	水	麦入りごはん サバの塩焼 大根と昆布の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の塩焼 大根と昆布の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(キャベツ・人参) 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(キャベツ・人参) 汁物(じゃが芋・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
26	木	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 揚げかぼちゃ ブロッコリーともやしのごま和え 中華スープ(鶏ささみ・白菜・人参・コーン)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(ごぼう・オイスターソース・ごま油 なし) かぼちゃの煮物 ブロッコリーともやしの和え物(ごま なし) 中華スープ(鶏ささみ・白菜・人参・コーン)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト 白菜のペースト
27	金	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ツナスハグティ 元氣っ子サラダ スープ(じゃが芋・玉ねぎ・パセリ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の味噌照焼 ツナスハグティ キャベツと小松菜のチーズ和え(しらす・ごま・酢 なし) スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの味噌煮 小松菜の煮浸し(キャベツ・人参) すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し(キャベツ・人参) 汁物(じゃが芋・玉ねぎ)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 小松菜のペースト
28	土	野菜たっぷり醤油ラーメン(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参) 豆腐シューマイ フルーツ(バナナ)	軟飯(80~100g) 豚肉とキャベツの和風炒め チンゲン菜の煮浸し 蒸さつま芋 すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとキャベツの煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとキャベツの煮物 チンゲン菜の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ チンゲン菜のペースト 人参のペースト
30	月	ごはん 麻婆豆腐 蒸じゃが芋 ひじきと切干大根のナムル フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豆腐と玉ねぎの味噌煮(にら・しょうが・にんにく なし) 蒸じゃが芋 ひじきと切干大根の和え物(ごま油 なし) すまし汁(人参・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの味噌煮(にら・しょうが・にんにく なし) 小松菜の煮浸し すまし汁(じゃが芋・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物(にら・しょうが・にんにく なし) 小松菜の煮浸し 汁物(じゃが芋・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満乳の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろろをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰹など)へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						