

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/12/19 (木)

2月

日	曜日	未満乳食 (離乳食 終了)	*完了期 (ほぼく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*中期 (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)
1	土	のっぺいうどん (鶏肉・大根・人参・干しいたけ・青ねぎ) かぼちゃと厚揚げの煮物 フルーツ (バナナ)	のっぺいうどん (鶏肉・大根・人参・干しいたけ・青ねぎ) かぼちゃと厚揚げの煮物	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 (大根・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 (大根・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト 大根のペースト
3	月	節分豆カレー 節分カレートッピング (フライドポテト・グリーンピース・人参) 元気っ子サラダ フルーツ (りんご)	軟飯 (80~100g) 大豆と玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 きゅうりとチーズの和え物 (しらす・ごま・酢 なし) すまし汁 (キャベツ・人参)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁 (キャベツ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物 汁物 (キャベツ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト
4	火	麦入りごはん 白身魚の磯辺フライ 三色ナムル ひじきと厚揚げの煮物 すまし汁 (麩・大根・青ねぎ)	軟飯 (80~100g) 白身魚のソテーケチャップ添え 三色和え (ごま・ごま油 なし) ひじきと厚揚げの煮物 すまし汁 (麩・大根・青ねぎ)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し (人参) すまし汁 (麩・大根)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し (人参) 汁物 (大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
5	水	麦入りごはん チーズオムレツ ほうれん草のサラダ ごぼうチップス 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯 (80~100g) 鶏肉と野菜のケチャップ炒め (玉ねぎ・ピーマン) ほうれん草の煮浸し (人参) キャベツの和え物 (カリフラワー・コーン) 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し (人参) 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し (人参) 汁物 (豆腐・玉ねぎ)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト
6	木	焼鳥丼 小松菜とツナの和え物 味噌汁 (大根・人参) フルーツ (オレンジ)	焼鳥丼 小松菜の煮浸し キャベツとツナの和え物 味噌汁 (大根・人参)	5倍かゆ (70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁 (大根・人参)	7倍かゆ (50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 汁物 (大根・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
7	金	麦入りごはん アジの味噌天ぷら ほうれん草の納豆和え 切干大根の煮物 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 (80~100g) 白身魚の漬焼 ほうれん草の納豆和え 切干大根の煮物 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・わかめ)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し (白菜) 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し (白菜) 汁物 (豆腐・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
8	土	そぼろチャーハン じゃが芋とちくわの煮物 味噌汁 (豆腐・大根・ほうれん草) フルーツ (バナナ)	そぼろチャーハン (ごま油 なし) じゃが芋の煮物 (ちくわ なし) 味噌汁 (豆腐・大根・ほうれん草)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 (ちくわ・インゲン なし) 味噌汁 (豆腐・大根・ほうれん草)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 (ちくわ・インゲン なし) 汁物 (豆腐・大根・ほうれん草)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
< 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くする。 (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)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/12/19 (木)

2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)				
10	月	ごはん 煮込みハンバーグ 蒸じゃが芋 ブロッコリーのサラダ フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) チキンチャップ 蒸じゃが芋 ブロッコリーの和え物(マヨドレ なし) すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	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(玉ねぎ・ほうれん草)	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(玉ねぎ・ほうれん草)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト				
11	火									
12	水	麦入りごはん 白身魚の天ぷら ひじきとごぼうのサラダ かぼちゃとレーズンの甘煮 味噌汁(玉ねぎ・人参・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付 ひじきとほうれん草の和え物(ごぼう・マヨドレ なし) かぼちゃの煮物(レーズン なし) 味噌汁(玉ねぎ・人参・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物(レーズン なし) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物(レーズン なし) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト				
13	木	ごはん 冬野菜の豆腐チャンプルー 蒸さつま芋 味噌汁(大根・人参・青ねぎ) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と豆腐と野菜の炒め物(卵・れんこん・しょうが・ごま油 なし) 蒸さつま芋 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と野菜の煮物(玉ねぎ・人参・ほうれん草) さつま芋の煮物 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と野菜の煮物(玉ねぎ・人参・ほうれん草) さつま芋の煮物 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト				
14	金	麦入りごはん サバの味噌焼 切干大根のハリハリ和え こんぶ豆 けんちん汁(鶏肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の味噌焼 切干大根のハリハリ和え(酢・ごま油・ごま なし) こんぶ豆 けんちん汁(鶏肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ)(ごぼう なし)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の味噌煮 人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 人参の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト				
15	土	豚 丼 もやしのおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・ほうれん草・しめじ) フルーツ(バナナ)	豚 丼 もやしのおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・ほうれん草・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(ほうれん草・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(ほうれん草・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト				
< 離乳食の進めるポイント > 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・鰯など)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)			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	

< 離乳食献立表① >

2月

日	曜日	未満乳食 (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						
17	月	麦入りごはん 鶏肉の照焼 コーンポテト ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 コーンポテト(パセリ なし) ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮浸し(白菜・人参) 味噌汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮浸し(白菜・人参) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト
18	火	ごはん 豚肉と野菜のチャプチェ 蒸かぼちゃ キャベツの赤しそサラダ 味噌汁(豆腐・人参・えのき)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜のチャプチェ(ごま・ごま油 なし) 蒸かぼちゃ キャベツサラダ(ゆかり・マヨドレ なし) 味噌汁(豆腐・人参・えのき)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐・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(豆腐・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト
19	水	ミートドリア ブロッコリーとツナのサラダ 冬野菜のポトフ(ウィンナー・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草) デザート(野菜と果物のゼリー)	軟飯(80~100g) 野菜のそぼろ炒め(玉ねぎ・人参) ブロッコリーとツナの和え物(マヨドレ なし) スープ(大根・かぼちゃ・ほうれん草) デザート(野菜と果物のゼリー)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと白菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(大根・かぼちゃ・ほうれん草)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと白菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(大根・かぼちゃ・ほうれん草)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
20	木	麦入りごはん サバの味噌煮 小松菜の和え物 高野豆腐の卵とじ すまし汁(麩・人参・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚の味噌煮(しょうが なし) 小松菜の和え物 高野豆腐と野菜の煮物(卵 なし) すまし汁(麩・人参・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の味噌煮(しょうが なし) 小松菜の煮浸し(キャベツ・人参) すまし汁(麩・人参・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 小松菜の煮浸し(キャベツ・人参) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
21	金	ごはん チキンチャップ ツナとほうれん草のソテー コロコロポテトサラダ 味噌汁(揚げ・大根・わかめ)	軟飯(80~100g) 鶏肉のソテーケチャップ添え ツナとほうれん草のソテー コロコロポテト和え(マヨドレ なし) 味噌汁(揚げ・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(人参) 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(人参) 汁物(じゃが芋・玉ねぎ)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト
22	土	チャンボン麺 さつま芋の天ぷら フルーツ(バナナ)	チャンボン麺 さつま芋の煮物	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 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 さつま芋の煮物 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト 人参のペースト
< 離乳食の進めるポイント > 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・鰯など)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)			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

< 離乳食献立表① >

2月

日	曜日	未満乳食 (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						
24	月					
25	火	ハヤシライス しらすとブロッコリーのサラダ フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し(しらす なし) キャベツの和え物 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 ブロッコリーのペースト 人参のペースト
26	水	ごはん ヤンニョムチキン ゆでブロッコリー チンゲン菜のサラダ 春雨スープ(玉ねぎ・コーン・しめじ)	軟飯(80~100g) チキンチャップ ブロッコリーの煮浸し チンゲン菜のおかか和え(マヨドレ なし) 春雨スープ(玉ねぎ・コーン・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 人参の煮物 汁物(玉ねぎ・チンゲン菜)	10倍かゆ 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト
27	木	麦入りごはん 肉じゃが 厚揚げのごま味噌焼 白菜とツナののりサラダ ヨーグルト	軟飯(80~100g) 肉じゃが 厚揚げの味噌焼(ごま なし) 白菜とツナの和え物(のり・マヨドレ なし) すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 白菜の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 白菜の煮浸し 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
28	金	麦入りごはん 白身魚のカレームニエル キャベツの和え物 ひじきの大豆煮 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 キャベツの和え物 ひじきの大豆煮 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し(人参) 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し(人参) 汁物(さつま芋・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト
< 離乳食の進めるポイント > 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朝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・鰯など)へ移行する。 ④そば・餅・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がある)			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。	フォークなどで細くつぶしたり、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