

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/11/22 (金)

1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										
6	月	ごはん 照焼ハンバーグ フライドポテト ごぼうサラダ ビーンズスープ(玉ねぎ・ほうれん草)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 じゃが芋の煮物 インゲンの和え物(人参・コーン)(マヨドレ・こま なし) ビーンズスープ(玉ねぎ・ほうれん草)	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・ほうれん草)	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・ほうれん草)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト				
7	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 コーンとほうれん草のソテー ツナマカロニサラダ スープ(玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) チキンチャップ コーンとほうれん草のソテー ツナとマカロニの和え物(マヨドレ なし) スープ(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト				
8	水	麦入りごはん サバのみぞれ煮 小松菜の和え物 ごぼうとひじきのきんぴら ヨーグルト	軟飯(80~100g) 白身魚のみぞれ煮 小松菜の和え物 ひじきと人参のきんぴら(ごぼう・こんにゃく なし) すまし汁(白菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚のみぞれ煮 小松菜の煮浸し すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚のみぞれ煮 小松菜の煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト				
9	木	ごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華風卵スープ(卵・人参・えのき・わかめ) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの味噌炒め(にんにく なし) じゃが芋の煮物 キャベツの和え物 中華風スープ(人参・えのき・わかめ)(卵 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(キャベツ・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(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				
10	金	麦入りごはん フライドチキンカレー風味 ツナと白菜のサラダ ほうれん草と高野豆腐の煮浸し 味噌汁(大根・わかめ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 ツナと白菜の和え物(マヨドレ なし) ほうれん草と高野豆腐の煮浸し 味噌汁(大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草と高野豆腐の煮浸し 味噌汁(大根・わかめ)	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(大根・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 大根のペースト				
11	土	焼そば ブロッコリーのサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜・人参) フルーツ(バナナ)	和風焼そば(お好み焼きソース なし) ブロッコリーの和え物(マヨドレ なし) 味噌汁(豆腐・小松菜・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 味噌汁(豆腐・小松菜・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(豆腐・小松菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト				
< 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 >

作成日 2024/11/22 (金)

1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							
13	月						
14	火	麦入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 ミニポテト ほうれん草のごま和え ミネストローネスープ (合ミンチ・玉ねぎ・人参)	軟飯 (80~100g) 白身魚の照焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 (ごま なし) ミネストローネスープ (合ミンチ・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁 (ほうれん草・人参)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 汁物 (ほうれん草・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	
15	水	鶏肉と豆腐の中華卵とじ丼 小松菜と白菜のしらす和え さつまいもの天ぷら フルーツ (オレンジ)	鶏肉と豆腐の中華丼 (卵・ごま油 なし) 小松菜の和え物 (しらす なし) さつまいもの煮物 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・小松菜・人参) さつまいもの煮物 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・小松菜・人参) さつまいもの煮物 汁物 (白菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト	
16	木	麦入りごはん サバの照焼 ほうれん草のお浸し じゃが芋きんぴら 豚汁 (豚肉・揚げ・こんにゃく・大根・ごぼう・人参・青ねぎ)	軟飯 (80~100g) 白身魚の漬焼 ほうれん草の和え物 (もやし・しめじ) じゃが芋きんぴら (ごま なし) 豚汁 (こんにゃく・ごぼう なし)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 (大根・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 (大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト	
17	金	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ チンゲン菜のおかか和え かぼちゃの甘煮 味噌汁 (麩・玉ねぎ・人参)	軟飯 (80~100g) 鶏肉の照焼 チンゲン菜のおかか和え かぼちゃの煮物 味噌汁 (麩・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみと野菜の煮物 (チンゲン菜・白菜・人参) かぼちゃの煮物 味噌汁 (麩・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみと野菜の煮物 (チンゲン菜・白菜・人参) かぼちゃの煮物 汁物 (玉ねぎ・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト	
18	土	そぼろチャーハン 中華サラダ 中華スープ (豆腐・えのき・にら) フルーツ (バナナ)	そぼろチャーハン (ごま油 なし) 小松菜の和え物 (もやし・人参) (酢・ごま油 なし) 中華スープ (豆腐・えのき)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し すまし汁 (豆腐・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 汁物 (豆腐・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 人参のペースト	
< 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 2024/12/6 (金)

1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						
20	月	麦入りごはん ポークカルビソテー 蒸じゃが芋 春雨の中華和え フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(レバー・焼肉のたれ なし) 蒸じゃが芋 春雨の和え物(ごま油・酢 なし) 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 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
21	火	ロールパン スパゲティ・ポロネーゼ 大根のサラダ スープ(玉ねぎ・ブロッコリー) デザート(野菜と果物のゼリー)	軟飯(80~100g) チキンチャップ 大根の煮物 スープ(玉ねぎ・ブロッコリー) デザート(野菜と果物のゼリー)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁(玉ねぎ・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 大根の煮物 汁物(玉ねぎ・ブロッコリー)	10倍かゆ 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト
22	水	鶏肉ときのこの和風カレー 元気っ子サラダ さつま芋チップス フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツとチーズのおかか和え(しらす・ごま・酢 なし) さつま芋の煮物 すまし汁(小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト 小松菜のペースト
23	木	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 かぼちゃの煮物 ほうれん草と白菜の納豆和え 具だくさん味噌汁(鶏肉・大根・人参・ごぼう・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の塩焼 かぼちゃの煮物 ほうれん草と白菜の納豆和え 具だくさん味噌汁(鶏肉・大根・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
24	金	赤しそごはん ぎせい豆腐 昆布と切干大根の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 豆腐のそぼろ煮(卵 なし) 昆布と切干大根の炒め物(こんにやく なし) マカロニの和え物(マヨドレ なし) 味噌汁(麩・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐のくす煮 ほうれん草の煮浸し(人参) 味噌汁(麩・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐のくす煮 ほうれん草の煮浸し(人参) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
25	土	野菜たっぷり醤油ラーメン(豚肉・白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・人参) 厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(バナナ)	野菜たっぷり和風ラーメン(醤油ラーメンスープ なし) 厚揚げと人参のそぼろ煮 かぼちゃの煮物	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
< 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・鮪など)→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 2024/12/6 (金)

1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						
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 ほうれん草とキャベツのおかかポン酢和え ひじきとさつま揚げの煮物 すまし汁(豆腐・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉の味噌焼 ほうれん草とキャベツのおかか和え(ポン酢 なし) ひじきの煮物(さつま揚げ・ごま油 なし) すまし汁(豆腐・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの味噌煮 ほうれん草の煮浸し(キャベツ) すまし汁(豆腐・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(キャベツ) 汁物(豆腐・玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
28	火	麦入りごはん サバの竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 切干大根と高野の煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼 白菜の和え物(小松菜・人参)(塩昆布 なし) 切干大根と高野の煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(小松菜・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(小松菜・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
29	水	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 蒸さつま芋 チンゲン菜のごま和え 味噌汁(もやし・人参・わかめ)	軟飯(80~100g) 鶏肉と玉ねぎの煮物(しょうが なし) 蒸さつま芋 チンゲン菜の和え物(ごま なし) 味噌汁(もやし・人参・わかめ)	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(さつま芋・人参)	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(さつま芋・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト チンゲン菜のペースト
30	木	ごはん 豚肉の黒糖炒め 焼かぼちゃ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(揚げ・白菜・人参)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の炒め物(しょうが・黒糖 なし) かぼちゃの煮物 高野豆腐と野菜の煮物(卵 なし) 味噌汁(揚げ・白菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し(人参) 味噌汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し(人参) 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト
31	金	麦入りごはん 白身魚のオーロラ焼 粉ふき芋 ほうれん草ともやしの菜種和え 味噌汁(豆腐・大根・人参・わかめ)	軟飯(80~100g) フィッシュチャップ じゃが芋の煮物 ほうれん草ともやしの和え物(卵・ごま油 なし) 味噌汁(豆腐・大根・人参・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(じゃが芋・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮浸し 汁物(じゃが芋・人参)	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 >		<p>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。</p> <p>② 朝は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。</p> <p>(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)</p> <p>③ 魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯛など)→青魚(鯖・鰹など)へ移行する。</p> <p>④ そば・餅・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。</p> <p>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)</p> <p>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)</p>				
		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	