< 離乳食献立表① >

作成日 2025/6/20 (金)

8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)
1	金	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 ビーフンソテー 味噌汁 (揚げ・大根・人参) フルーツ (オレンジ)	軟飯 (80~100g) 白身魚の塩焼 ビーフンソテー (にら・ごま油 なし) 大根と人参の煮物 味噌汁 (玉ねぎ・人参)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 大根と人参の煮物 味噌汁 (玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 大根と人参の煮物 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
2	土	スタミナ丼 ブロッコリーのごま和え すまし汁 (玉ねぎ・小松菜・人参) フルーツ (バナナ)	豚肉と野菜の丼 (焼肉のたれ なし) 厚揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 (ごま なし) すまし汁 (玉ねぎ・小松菜・人参)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁 (玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物 (玉ねぎ・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
< 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・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)			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 >

作成日 2025/6/25 (水)

8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)
4	月	ごはん 鶏肉のハーベキューソース焼 フライドパンキン ツナとお豆のマカロニサラダ スープ(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	軟飯(80~100g) チキンチャップ(しょうが なし) かぼちゃの煮物 ツナとお豆のマカロニの和え物(マヨドレ なし) スープ(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付(しょうが なし) かぼちゃの煮物 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(しょうが なし) かぼちゃの煮物 汁物(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	10倍かゆ かぼちゃのペースト ブロッコリーのペースト
5	火	麦入りごはん 豚肉の二色ごま炒め 高野豆腐の唐揚げ きゅうりとわかめの中華和え すまし汁(ほうれん草・人参)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の炒め物(玉ねぎ・人参・パプリカ・じゃが芋)(ごま・はら なし) 高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの和え物(ごま油 なし) すまし汁(ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁(ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト
6	水	キーマカレー 元氣っ子サラダ ゆでブロッコリー フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) そぼろじゃが ほうれん草のおかかチーズ和え(しらす・ごま・酢 なし) ブロッコリーの煮浸し すまし汁(キャベツ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 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) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト
7	木	冷やしうどん(ツナ・わかめ・コーン) 鶏肉の塩こうじ焼 キャベツとインゲンの和え物	冷やしうどん(ツナ・わかめ・コーン) 鶏肉の塩焼 キャベツとインゲンの和え物	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 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
8	金	麦入りごはん 白身魚ソテートマトソース マカロニのソテー 小松菜のサラダ スープ(かぼちゃ・もやし・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚ソテートマトソース マカロニのソテー 小松菜とツナの和え物(白菜・人参)(酢 なし) スープ(かぼちゃ・もやし・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(白菜・人参) すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(白菜・人参) 汁物(かぼちゃ・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
9	土	焼そば ブロッコリーのごまサラダ 味噌汁(豆腐・大根・わかめ) 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(ごま・マヨドレ なし) 味噌汁(豆腐・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・キャベツ・人参) ブロッコリーの煮浸し 味噌汁(豆腐・大根・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・キャベツ・人参) ブロッコリーの煮浸し 汁物(豆腐・大根)	10倍かゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト
12	火	麦入りごはん 照焼ハンバーグ スパゲティソテー ごほうサラダ スープ(ほうれん草・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 スパゲティソテー ブロッコリーとコーンの和え物(マヨドレ なし) スープ(ほうれん草・玉ねぎ・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・玉ねぎ・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・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
< 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 2025/7/4 (金)

8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						
18	月	チキンカレー 切干大根とツナのサラダ ポテトフライ フルーツ(みかん缶)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 じゃが芋の煮物 切干大根とツナの和え物(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	火	わかめごはん オープンオムレツ じゃが芋とブロッコリーのマヨドレ炒め 小松菜のごま和え スープ(レタス・人参・パセリ)	軟飯(80~100g) 野菜のそぼろケチャップ炒め(卵 なし) ブロッコリーの煮浸し 小松菜の和え物(ごま なし) スープ(白菜・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 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 ブロッコリーの煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 白菜のペースト
20	水	まぐろカツバーガー ジャーマンポテト 具だくさんスープ(玉ねぎ・かぼちゃ・人参・ブロッコリー) デザート(野菜と果物のゼリー)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 かぼちゃの煮物 スープ(玉ねぎ・人参・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 かぼちゃの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	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・ブロッコリー)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
21	木	ビビンバ丼 厚揚げのごま味噌焼 ブロッコリーのサラダ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 厚揚げのそぼろ味噌煮 ほうれん草の煮浸し(人参) 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 ほうれん草の煮浸し(人参) 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 ほうれん草の煮浸し(人参) 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト
22	金	麦入りごはん アジのオイスターソース煮 大学かぼちゃ モロヘイヤと納豆のネバネバ和え 味噌汁(大根・わかめ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付(オイスターソース・しょうが なし) かぼちゃの煮物 納豆のネバネバ和え(モロヘイヤ なし) 味噌汁(大根・わかめ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(オイスターソース・しょうが なし) かぼちゃの煮物 味噌汁(大根・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(オイスターソース・しょうが なし) 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
23	土	ツナチャーハン チンゲン菜の中華和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(バナナ)	ツナチャーハン(ごま油 なし) チンゲン菜の和え物(キャベツ・人参)(ごま油 なし) 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草)	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(キャベツ・人参) 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草)	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(キャベツ・人参) 汁物(かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草)	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 >			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 2025/7/4 (金)

8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						
25	月	麦入りごはん 鶏肉の味噌焼 ひじきと高野豆腐の煮物 キャベツの赤しそ和え かき玉汁(卵・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉の味噌焼 ひじきと高野豆腐の煮物 キャベツの和え物(ゆかり なし) すまし汁(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 キャベツの煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	10倍かゆ キャベツのペースト 人参のペースト
26	火	豚 丼 ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐・人参・わかめ) フルーツ(オレンジ)	豚 丼 ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐・人参・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
27	水	麦入りごはん サバの煮付 蒸さつま芋 小松菜とチーズのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 蒸さつま芋 小松菜とチーズの和え物(マヨドレ なし) 味噌汁(玉ねぎ・揚げ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 小松菜とキャベツの煮浸し 味噌汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 小松菜とキャベツの煮浸し 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
28	木	麦入りごはん 鶏肉の香草揚げ ツナビーンズ インゲンのごまサラダ スープ(白菜・人参・ブロッコリー)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 ツナビーンズ インゲンの和え物(さつま揚げ・ごま・マヨドレ なし) スープ(白菜・人参・ブロッコリー)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 人参の煮物 すまし汁(白菜・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 人参の煮物 汁物(白菜・ブロッコリー)	10倍かゆ 人参のペースト ブロッコリーのペースト
29	金	夏野菜ハヤシライス ひじきサラダ かぼちゃチップス ヨーグルト	軟飯(80~100g) 豚肉と夏野菜のクチャッ煮(玉ねぎ・なす・オクラ・パプリカ) ひじきの和え物(マヨドレ なし) かぼちゃの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとなすの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとなすの煮物 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 玉ねぎのペースト
30	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) 豚肉と野菜の煮物(玉ねぎ・人参) さつま芋の煮物 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) さつま芋の煮物 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) さつま芋の煮物 汁物(キャベツ・チンゲン菜)	10倍かゆ さつま芋のペースト 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	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)			未満乳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。(ボツリ又ス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						