

2022年8月

## 離乳食予定献立表

えがお三橋保育園

| 日          | 離乳食12~18(完了食)  | 離乳食9~11(後期食)  | 離乳食7~8(中期食)   | 離乳食開始期(初期食)  |
|------------|--|---|---|--|
| 1日<br>(月)  | せんべい<br>牛乳<br>秋板<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、食塩<br>なすとひき肉のみそ炒め煮<br>なす、油、食塩、鶏ひき肉、にんじん、ピーマン、油<br>米みそ、砂糖、片栗粉<br>キャベツの園あさ<br>キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま、あおのり | 午前食<br>全粥<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩<br>なすとひき肉のみそ炒め煮<br>なす、鶏ひき肉、にんじん、キャベツ、米みそ、砂糖、片栗粉         | 7分粥<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>木綿豆腐、カットわかめ<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩<br>なすとひき肉のみそ炒め煮<br>なす、鶏ひき肉、にんじん、キャベツ<br>米みそ、砂糖、片栗粉       | つぶし粥<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>木綿豆腐、にんじん、キャベツ<br>かつお・昆布だし汁        |
|            | グラッカーサンド(ワナーナーズ)<br>グラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶<br>牛乳  | 午後食<br>全粥<br>みそ汁(たまねぎ・キャベツ)<br>たまねぎ、キャベツ、かつおだし汁、米みそ<br>木の葉ボドテ<br>ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油                       | 7分粥<br>みそ汁(たまねぎ・キャベツ)<br>たまねぎ、キャベツ、かつおだし汁、米みそ<br>木の葉ボドテ<br>ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油                           |  |
| 15日<br>(月) | ヨーグルト<br>お茶・麦茶   |   |   |  |
|            | 秋板<br>みそスープ<br>だいこん、にんじん、キャベツ、中華だしの素、米みそ<br>厚揚げの炒め物<br>生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)<br>にら、しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉<br>きゅうりのツナサラダ<br>きゅうり、ツナ油漬缶、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ          | 午前食<br>全粥<br>みそスープ<br>だいこん、にんじん、キャベツ、かつおだし汁、米みそ<br>豆腐の煮物<br>木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶<br>砂糖、しょうゆ、かつおだし汁、片栗粉   | 7分粥<br>みそスープ<br>だいこん、にんじん、キャベツ、かつおだし汁<br>米みそ<br>豆腐の煮物<br>木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん<br>きゅうり、コーン缶、砂糖、しょうゆ<br>かつおだし汁、片栗粉 | つぶし粥<br>野菜と豆腐のつぶし煮<br>だいこん、にんじん、キャベツ<br>木綿豆腐、たまねぎ、かつおだし汁 |
| 23日<br>(火) | ココアホットケーキ<br>ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)<br>牛乳  | 午後食<br>人参粥<br>にんじん、米<br>みそ汁(キャベツ)<br>キャベツ、かつおだし汁、米みそ<br>ナリおろし高野豆腐と野菜の煮物<br>味噌り豆腐、じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ<br>砂糖、片栗粉 | 人参粥<br>にんじん、米<br>みそ汁(キャベツ)<br>キャベツ、かつおだし汁、米みそ<br>ナリおろし高野豆腐と野菜の煮物<br>味噌り豆腐、じゃがいも、にんじん<br>かつおだし汁、しょうゆ<br>砂糖、片栗粉   |  |
|            | 牛乳<br>ブルーン   |   |   |  |
| 3日<br>(水)  | 秋板<br>みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カットわかめ<br>かつお・昆布だし、米みそ<br>鶏肉の甘辛煮<br>鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒<br>切干大根のごま和え<br>切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま                            | 午前食<br>全粥<br>みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カットわかめ<br>かつお・昆布だし汁、米みそ<br>鶏肉と大根の煮物<br>鶏もも肉(皮付き)、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ | 7分粥<br>みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん<br>カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>鶏肉と大根の煮物<br>鶏もも肉(皮付き)、だいこん、にんじん<br>砂糖、しょうゆ  | つぶし粥<br>野菜のつぶし煮<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん<br>だいこん、かつお・昆布だし汁     |
|            | 牛乳<br>牛乳   |   |   |  |
| 17日<br>(水) | せんべい<br>グラッカー  | 午後食<br>全粥<br>スープ<br>かぼちゃ、かつおだし汁、食塩<br>野菜と野菜の味噌煮<br>焼ふ、キャベツ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁                                     | 全粥<br>スープ<br>かぼちゃ、かつおだし汁、食塩<br>野菜と野菜の味噌煮<br>焼ふ、キャベツ、にんじん、米みそ、砂糖<br>かつおだし汁                                       |  |
|            | 牛乳   |   |   |  |
| 18日<br>(木) | 牛乳<br>牛乳   |   |   |  |
|            | グラッカー<br>みそ汁(だいこん・あげ)<br>だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>吉わらとごぼうの煮つけ<br>吉わら、ごぼう、油、しょうゆ、酒、砂糖<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>かぼちゃ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ<br>みりん、食塩、片栗粉                        | 午前食<br>全粥<br>みそ汁(だいこん)<br>だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>たらと野菜の煮つけ<br>たら、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、砂糖                                 | 7分粥<br>みそ汁(だいこん)<br>だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>たらと野菜の煮つけ<br>たら、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、砂糖                                     | つぶし粥<br>たらと野菜のつぶし煮<br>たら、だいこん、かぼちゃ、にんじん<br>かつお・昆布だし汁     |
| (木)        | いちごジャムサンド<br>食パン、いちごジャム<br>牛乳  | 午後食<br>食パン<br>食パン<br>スープ<br>こまつな、たまねぎ、かつおだし汁、食塩<br>鶏肉のトマト煮<br>鶏ささ身、じゃがいも、にんじん、ケチャップ<br>砂糖、かつおだし汁                  | パン粥<br>食パン、育児用ミルク<br>スープ<br>こまつな、たまねぎ、かつおだし汁、食塩<br>鶏肉のトマト煮<br>鶏ささ身、じゃがいも、にんじん、ケチャップ<br>砂糖、かつおだし汁                |  |
|            | 牛乳   |   |   |  |
| 5日<br>(金)  | チーズ<br>お茶・麦茶   |   |   |  |
|            | 秋板<br>鶏のすまし汁(えのき)<br>焼ふ、えのきだけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、食塩<br>ポーモモを焼き<br>豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ<br>米みそ、本みりん<br>おくの梅和え<br>きゅうり、オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節                     | 午前食<br>全粥<br>鶏のすまし汁<br>焼ふ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩<br>鶏肉と野菜の煮物<br>鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、きゅうり、砂糖、しょうゆ<br>米みそ                     | 7分粥<br>鶏のすまし汁<br>焼ふ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ<br>食塩<br>鶏肉と野菜の煮物<br>鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、きゅうり<br>砂糖、しょうゆ、米みそ                      | つぶし粥<br>鶏と野菜のつぶし煮<br>焼ふ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも<br>かつお・昆布だし汁     |
|            | ふるふるみかん(豆乳)<br>豆乳豆乳、砂糖、米粉、レモン果汁、みかん缶<br>牛乳   | 午後食<br>全粥<br>みそ汁(チンゲンサイ)<br>チンゲンサイ、にんじん、かつおだし汁、米みそ<br>豆腐ステーキ野菜あん<br>木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉                    | 7分粥<br>みそ汁(チンゲンサイ)<br>チンゲンサイ、にんじん<br>かつおだし汁、米みそ<br>豆腐ステーキ野菜あん<br>木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ<br>砂糖、片栗粉                  |  |
|            | 牛乳   |   |   |  |
| 6日<br>(土)  | せんべい<br>お茶・麦茶  |   |   |  |
|            | きつねうどん<br>ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん<br>ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩<br>フルーツカクテル(もも)<br>みも缶(白桃)、パイント  | 午前食<br>茶碗うどん<br>ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩<br>フルーツ<br>みかん缶                                       | 茶碗うどん<br>ゆでうどん、たまねぎ、にんじん<br>ほうれんそう、かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、食塩<br>フルーツ<br>みかん缶   | すりつぶしうどん<br>ゆでうどん、たまねぎ、にんじん<br>ほうれんそう、かつお・昆布だし汁          |
| 20日<br>(土) | せんべい<br>お茶・麦茶  | 午後食<br>雑炊<br>米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁<br>さつま芋の煮物<br>さつまいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ<br>お茶・麦茶                                     | 7分粥<br>雑炊<br>米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁<br>さつま芋の煮物<br>さつまいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ<br>お茶・麦茶                                   | すりつぶしみかん<br>みかん缶   |
|            | 牛乳   |   |   |  |
| 8日<br>(月)  | せんべい<br>みそ汁(あさり)<br>あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ<br>肉団子の甘酢あん<br>豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉<br>油、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉<br>さつまいボテサラダ<br>じゃがいも、きゅうり、にんじん、おから、酢、油、砂糖、食塩                    | 午前食<br>全粥<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>かぼちゃ、かつおだし汁、米みそ<br>肉団子と野菜の煮物<br>豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、じゃがいも<br>きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉         | 7分粥<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>かぼちゃ、かつおだし汁、米みそ<br>肉団子と野菜の煮物<br>豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉<br>じゃがいも、きゅうり、にんじん、しょうゆ<br>砂糖、片栗粉          | つぶし粥<br>野菜のつぶし煮<br>かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも<br>にんじん、かつおだし汁        |
|            | 牛乳   |   |   |  |
| 22日<br>(月) | せんべい<br>お茶・麦茶  |   |   |  |
|            | 牛乳   | 午後食<br>しらす粥<br>米、しらす干し<br>野菜のとろとろ煮<br>かぼちゃ、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁<br>刻みトマト                                      | 7分粥<br>米、しらす干し<br>野菜のとろとろ煮<br>かぼちゃ、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁<br>刻みトマト  |  |

| 日                      | 離乳食12~18(完了食)   | 離乳食9~11(後期食)  | 離乳食7~8(中期食)  | 離乳食開始期(初期食)  |
|------------------------|---|---|--|--|
| 9<br>(火)<br>30<br>(火)  | ヨーグルト<br>お茶・麦茶  |   |  |  |
|                        | 軟飯<br>はるさめスープ(五目)<br>はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、油<br>中華だしの素、食塩、ごま<br>マーボー豆腐<br>木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ<br>米みそ、砂糖、酒、片栗粉<br>キャベツとわかめの中華和え<br>キャベツ、きゅうり、カットわかめ、しらす干し、酢、ごま油<br>砂糖、しょうゆ、ごま | 午前食<br>全粥<br>スープ<br>チングンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ<br>かつおだし汁、食塩<br>炒り豆腐<br>木綿豆腐、豚ひき肉、キャベツ、きゅうり、しょうゆ<br>米みそ、砂糖、片栗粉  | 7分粥<br>スープ<br>チングンサイ、にんじん、コーン缶<br>カットわかめ、かつおだし汁、食塩<br>炒り豆腐<br>木綿豆腐、豚ひき肉、キャベツ<br>きゅうり、しょうゆ、米みそ<br>砂糖、片栗粉        | つぶし粥<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>たまねぎ、にんじん、木綿豆腐<br>キャベツ、かつおだし汁  |
|                        | 牛後<br>つぶつぶ人参ゼリー(寒天)<br>にんじん、砂糖、粉かんでん、オレンジ濃縮果汁<br>レモン果汁、みかん缶<br>牛乳   | 午後食<br>人参粥<br>にんじん、米<br>野菜のチーズ焼き<br>じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、とろけるチーズ<br>みかん   | 人参粥<br>にんじん、米<br>野菜のチーズ焼き<br>じゃがいも、にんじん、たまねぎ<br>食塩、とろけるチーズ<br>みかん  |  |
| 10<br>(水)<br>24<br>(水) | 牛前<br>ブルーン<br>牛乳  |   |  |  |
|                        | カレーライス・豆<br>米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、かぼちゃ、なす<br>にんじん、干しうど、油、カレールウ<br>アスパラサラダ<br>グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩<br>すいか   | 午前食<br>全粥<br>ボトフ<br>鶏ささ身、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん<br>かつおだし汁、食塩<br>アスパラサラダ<br>グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、食塩   | 7分粥<br>ボトフ<br>鶏ささ身、たまねぎ、かぼちゃ<br>なす、にんじん、かつおだし汁<br>食塩<br>アスパラサラダ<br>グリーンアスパラガス、コーン缶<br>にんじん、食塩                  | つぶし粥<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>たまねぎ、かぼちゃ、木綿豆腐<br>にんじん、かつおだし汁  |
|                        | 牛後<br>せんべい<br>クラッカー<br>牛乳   | 午後食<br>全粥<br>すまし汁<br>たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ<br>豚肉と野菜の味噌煮<br>豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁   | 7分粥<br>すまし汁<br>たまねぎ、にんじん、かつおだし汁<br>しょうゆ<br>豚肉と野菜の味噌煮<br>豚肉(もも)、キャベツ、にんじん<br>砂糖、米みそ、かつおだし汁                      |  |
| 12<br>(金)<br>26<br>(金) | 牛前<br>チーズ<br>お茶・麦茶  |   |  |  |
|                        | 軟飯<br>みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)<br>かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>星食<br>かじきの香り焼き<br>かじき、しょうが、ににく、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉<br>油<br>キャベツと油揚げの炒め煮<br>キャベツ、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん                                       | 午前食<br>全粥<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>たらと野菜の煮物<br>たら、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉  | 7分粥<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>かぼちゃ、かつお・昆布だし汁<br>米みそ<br>たらと野菜の煮物<br>たら、キャベツ、にんじん、しょうゆ<br>砂糖、片栗粉                           | つぶし粥<br>たらと野菜のつぶし煮<br>たら、かぼちゃ、キャベツ<br>にんじん、かつお・昆布だし汁 |
|                        | 牛後<br>チーズ<br>にら、豚ひき肉、コーン缶、しらす干し、米粉、食塩<br>ごま油、しょうゆ、ごま油<br>牛乳   | 午後食<br>雑炊<br>米、豚ひき肉、コーン缶、しらす干し、しょうゆ<br>鶏と野菜の煮物<br>焼ふ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ<br>砂糖、片栗粉  | 雑炊<br>米、豚ひき肉、コーン缶<br>しらす干し、しょうゆ<br>鶏と野菜の煮物<br>焼ふ、たまねぎ、にんじん<br>かつおだし汁、しょうゆ<br>砂糖、片栗粉                            |  |
| 13<br>(土)<br>27<br>(土) | 牛前<br>せんべい<br>お茶・麦茶   |   |  |  |
|                        | 星食<br>あさりのスパゲティ<br>スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン<br>バター、ケチャップ、食塩、白ごしょう<br>オレンジ   | 午前食<br>スープスパゲティ<br>スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、バター<br>ケチャップ、食塩<br>オレンジ  | スープスパゲティ<br>スパゲティ、ツナ水煮缶<br>たまねぎ、にんじん、バター<br>ケチャップ、食塩<br>オレンジ   | つぶし粥<br>野菜のつぶし煮<br>じゃがいも、たまねぎ<br>にんじん、かつおだし汁         |
|                        | 牛後<br>せんべい<br>クランチ<br>牛後<br>お茶・麦茶   | 午後食<br>雑炊<br>米、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁<br>じゃが芋の煮物<br>じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ<br>お茶・麦茶   | 雑炊<br>米、にんじん、ほうれんそう<br>かつおだし汁<br>じゃが芋の煮物<br>じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ<br>お茶・麦茶                                      |  |
| 16<br>(火)              | 牛前<br>ヨーグルト<br>お茶・麦茶  |   |  |  |
|                        | 星食<br>みそ汁(キャベツ・あげ)<br>キャベツ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>豚肉とたまねぎのソテー<br>豚肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン<br>油、ケチャップ、中濃ソース<br>ひじきとさつまいの煮物(人参)<br>ひじき、さつまいも、にんじん、油、かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、みりん、砂糖          | 午前食<br>全粥<br>みそ汁(キャベツ)<br>キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>鶏肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン<br>油、ケチャップ、中濃ソース<br>ひじきとさつまいの煮物(人参)<br>ひじき、さつまいも、にんじん、油、かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、みりん、砂糖 | 7分粥<br>みそ汁(キャベツ)<br>キャベツ、にんじん<br>かつお・昆布だし汁、米みそ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>鶏ささ身、ひじき、さつまいも<br>にんじん、たまねぎ、砂糖<br>しょうゆ、ケチャップ、片栗粉 | つぶし粥<br>野菜のつぶし煮<br>キャベツ、にんじん、さつまいも<br>たまねぎ、かつお・昆布だし汁 |
|                        | 牛後<br>マカロニきな粉<br>マカロニ、きな粉、砂糖、食塩<br>牛乳   | 午後食<br>さけ粥<br>米、さけ水煮缶詰<br>マカロニスープ<br>マカロニ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩<br>かぼちゃの煮物<br>かぼちゃ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ   | さけ粥<br>米、さけ水煮缶詰<br>マカロニスープ<br>マカロニ、たまねぎ、にんじん<br>かつおだし汁、食塩<br>かぼちゃの煮物<br>かぼちゃ、かつおだし汁、砂糖<br>しょうゆ                 |  |
| 19<br>(金)              | 牛前<br>チーズ<br>お茶・麦茶  |   |  |  |
|                        | 星食<br>焼きそば<br>焼きそばめん、豚肉(ばら)、酒、こしょう、キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、油、中濃ソース、あおのり<br>鶏のから揚げ<br>鶏もも肉(皮付き)、しょうが、ににく、しょうゆ、みりん<br>砂糖、食塩、片栗粉<br>きゅうりのピクルス<br>きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩<br>フライドポテト<br>フライドポテト、食塩   | 午前食<br>煮込みうどん<br>ゆでうどん、鶏ささ身、キャベツ、にんじん、たまねぎ<br>かつおだし汁、しょうゆ<br>ステイックきゅうり<br>きゅうり<br>じゃがいもの煮物<br>じゃがいも、砂糖、しょうゆ   | 煮込みうどん<br>ゆでうどん、鶏ささ身、キャベツ<br>にんじん、たまねぎ<br>かつおだし汁、しょうゆ<br>ステイックきゅうり<br>きゅうり<br>じゃがいもの煮物<br>じゃがいも、砂糖、しょうゆ        | つぶし粥<br>野菜のつぶし煮<br>キャベツ、にんじん、たまねぎ<br>じゃがいも、かつおだし汁    |
| 夏祭り                    | 牛後<br>パイナップル<br>すいか<br>牛乳   | 午後食<br>ほうれん草じらすのお粥<br>米、ほうれんそう、しらす干し<br>ひき肉とかぼちゃの煮物<br>かぼちゃ、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ<br>すいか  | ほうれん草じらすのお粥<br>米、ほうれんそう、しらす干し<br>ひき肉とかぼちゃの煮物<br>かぼちゃ、鶏ひき肉<br>かつおだし汁、砂糖、しょうゆ<br>すいか                             |  |

| 日      | 離乳食12~18(完了食) |  | 離乳食9~11(後期食) |  | 離乳食7~8(中期食) |   | 離乳食開始期(初期食)  |  |
|--------|---------------|--|--------------|--|-------------|---|--|--|
|        | 午前            | 午後   |              | 午前   | 午後          |   | 午前   |  |
| 誕生日会   | 午前            | クラッカー<br>牛乳  |              |  |             |   |  |  |
|        | 午前            | 梅御飯<br>米、にんじん、うめ干し、こんぶだし、ごま<br>五目汁(じゃがいも・しめじ)<br>じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ<br>かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩   | 午前食          | にんじん粥<br>米、にんじん、こんぶだし<br>すまし汁(じゃがいも)<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、食塩   |             | にんじん粥<br>米、にんじん、こんぶだし<br>すまし汁(じゃがいも)<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ<br>食塩   | にんじんづぶし粥<br>米、にんじん、こんぶだし<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>じゃがいも、たまねぎ<br>にんじん、木綿豆腐<br>キャベツ<br>かつお・昆布だし汁 |  |
|        | 午後            | 松風焼き・豆腐いり<br>鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒<br>みりん、ごま<br>あおのり<br>いんげんのごま和え(キャベツ)<br>いんげん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま   | 午後食          | 肉団子と野菜の煮物<br>鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、木綿豆腐、キャベツ<br>にんじん、米みそ、砂糖  |             | 肉団子と野菜の煮物<br>鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉<br>木綿豆腐、キャベツ、にんじん<br>米みそ、砂糖  |  |  |
| 29日(月) | 午前            | 牛乳<br>せんべい   |              |  |             |   |  |  |
|        | 午前            | 軟飯<br>みそ汁(切り干し大葱・玉ねぎ)<br>切り干し大葱、たまねぎ、カットわかめ<br>かつお・昆布だし汁、米みそ   | 午前食          | 全粥<br>みそ汁(だいこん・玉ねぎ)<br>だいこん、たまねぎ、カットわかめ<br>かつお・昆布だし汁、米みそ   |             | 7分粥<br>みそ汁(だいこん・玉ねぎ)<br>だいこん、たまねぎ、カットわかめ<br>かつお・昆布だし汁、米みそ   | つぶし粥<br>野菜のつぶし煮<br>だいこん、たまねぎ、にんじん<br>じゃがいも<br>かつお・昆布だし汁                                |  |
|        | 午後            | シューまい<br>豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、酒、食塩<br>片栗粉、しゅうまいの皮<br>きゅうりの土佐あえ<br>きゅうり、うめ干し、かつお節、酢、しょうゆ、砂糖  | 午後食          | 肉団子と野菜の煮物<br>豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、きゅうり<br>にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ   |             |   |  |  |
| 31日(水) | 午前            | 蒸しパン・黒糖(卵なし)<br>小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖<br>牛乳   | 午後食          | 全粥<br>スープ<br>キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩<br>野菜のミルク煮<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク  |             | 7分粥<br>スープ<br>キャベツ、にんじん<br>かつおだし汁、食塩<br>野菜のミルク煮<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん<br>育児用ミルク  |  |  |
|        | 午前            | ブルーン<br>牛乳   |              |  |             |   |  |  |
|        | 午後            | 食パン<br>グラムチャウダー(豆乳)<br>あさり水煮缶、酒、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油<br>クリームコーン缶、豆乳、食塩、片栗粉<br>ひじきのマリネ<br>ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん<br>ツナ油漬缶、油、酢、食塩<br>フルーツポンチ(すいか)<br>すいか、もも缶(白桃)、みかん缶 | 午前食          | 食パン<br>シチュー<br>ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん<br>育児用ミルク、クリームコーン缶、食塩、片栗粉<br>ひじきの煮物<br>ひじき、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖<br>フルーツポンチ(すいか)<br>すいか、みかん缶 |             | パン粥<br>食パン、育児用ミルク<br>シチュー<br>ツナ水煮缶、じゃがいも<br>たまねぎ、にんじん<br>育児用ミルク、クリームコーン缶<br>食塩、片栗粉<br>ひじきの煮物<br>ひじき、だいこん、きゅうり<br>にんじん、しょうゆ、砂糖<br>フルーツポンチ(すいか)<br>すいか、みかん缶 | つぶしパン粥<br>食パン、育児用ミルク<br>野菜のつぶし煮<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん<br>だいこん、かつおだし汁                      |  |