



# 平成30年1月度 ＜離乳食・午前食＞

※当園では、1歳のお誕生日を過ぎたお子様から普通食への移行をおすすめしています。普通食への切替時期については保育者にご相談ください。なお、個人差があることから、移行期間(完了期)を生後12ヶ月～15ヶ月の間とし、生後15ヶ月を過ぎた時点で離乳食を終了するものとします。  
 ※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください  
 ※お子様の月齢や発達状況に合わせ、離乳食を進めていきます  
 ※お子様に合わせて、柔らかさや形状が異なります  
 ※月齢に応じて午前おやつが付きます

| 日にち  | ゴクン期 (初期 5～6か月)                 | モグモグ期 (中期 7～8か月)             | カミカミ期 (後期 9～11か月)              | パクパク期 (完了期 12～15か月)                |
|------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 4 木  | 米粥 にんじんペースト きゅうりすり流し 大根汁        | 米粥 鶏ささ身煮 ころころきゅうり みそ汁        | 米粥～軟飯 鶏ささ身煮 スティックきゅうり みそ汁      | 豚丼(軟飯) きゅうりの華風サラダ みそ汁              |
| 5 金  | 米粥 さつまいもマッシュ キャベツのどろどろ たまねぎ汁    | 米粥 大豆の煮物 さつまいも煮 みそ汁          | 米粥～軟飯 大豆の煮物 さつまいも煮 みそ汁         | 軟飯 鶏肉と根菜のいり煮 キャベツのサラダ みそ汁          |
| 6 土  | 米粥 じゃがいものつぶし にんじんペースト 小松菜汁      | 米粥 お麩の煮物 野菜のやわらか煮 みそ汁        | 米粥～軟飯 お麩の煮物 野菜のやわらか煮 みそ汁       | 軟飯 ポークケチャップ ポテトサラダ みそ汁             |
| 9 火  | 米粥 にんじん裏ごし 小松菜とろとろ コーンスープ       | 米粥 鶏ひき煮 小松菜スープ煮 みそ汁          | 米粥～軟飯 鶏ひき煮 小松菜スープ煮 コーンスープ      | 軟飯 家常豆腐 小松菜のナムル 中華スープ みかん          |
| 10 水 | 米粥 たらすりのすりつぶし さつまいもマッシュ にんじん汁   | 米粥 たらのだし煮 野菜のコロコロ すまし汁       | 米粥～軟飯 たらのだし煮 野菜スティック すまし汁      | (お正月)軟飯 ぶりの照焼き 三色なます 芋きんとん 雑煮すまし汁  |
| 11 木 | 米粥 豆腐のどろどろ にんじんペースト じゃが芋スープ     | 米粥 煮豆腐 野菜やわらか煮 野菜スープ         | 米粥～軟飯 煮豆腐 野菜やわらか煮 野菜スープ        | レバー入りカレーライス(軟飯) ごぼうサラダ コンソメスープ     |
| 12 金 | 米粥 たらすりのすりつぶし ほうれん草裏ごし 大根汁      | 米粥 たらのだし煮 野菜のうま煮 みそ汁         | 米粥～軟飯 たらのだし煮 野菜のうま煮 みそ汁        | 軟飯 たらすりの煮付け 白和え みそ汁 りんご            |
| 13 土 | 米粥 玉ねぎのどろどろ にんじんマッシュ 小松菜汁       | 米粥 高野豆腐煮 にんじんの甘煮 みそ汁         | 米粥～軟飯 高野豆腐煮 にんじんの甘煮 みそ汁        | 軟飯 鶏肉のしょうが焼き ごま和え 田舎汁              |
| 15 月 | 米粥 じゃが芋のつぶし ほうれん草ペースト にんじん汁     | 米粥 鶏ささみの煮物 にんじのだし煮 すまし汁      | 米粥～軟飯 鶏ささみの煮物 にんじのだし煮 すまし汁     | 軟飯 塩からあげ 切干大根の煮物 かきたま汁 いやかん        |
| 16 火 | 米粥 豆腐のどろどろ つぶしにんじん さつまいも汁       | 米粥 鶏肉の煮物 野菜の甘煮 みそ汁           | 米粥～軟飯 鶏肉の煮物 野菜の甘煮 みそ汁          | 軟飯 豆腐ハンバーグ きんぴら 冬野菜汁               |
| 17 水 | 米粥 さつまいもマッシュ 白菜のすりつぶし にんじん汁     | 米粥 鮭のだし煮 白菜煮 みそ汁             | 米粥～軟飯 鮭のだし煮 白菜煮 みそ汁            | 炊き込み軟飯 鮭のフライ 白菜の甘酢和え みそ汁           |
| 18 木 | 米粥 にんじんペースト きゅうりすり流し 大根汁        | 米粥 鶏ささ身煮 ころころきゅうり みそ汁        | 米粥～軟飯 鶏ささ身煮 スティックきゅうり みそ汁      | 豚丼(軟飯) きゅうりとツナの甘酢和え みそ汁            |
| 19 金 | 米粥 さつまいもマッシュ キャベツのどろどろ たまねぎ汁    | 米粥 大豆の煮物 さつまいも煮 みそ汁          | 米粥～軟飯 大豆の煮物 さつまいも煮 みそ汁         | 軟飯 鶏肉と根菜のいり煮 キャベツのサラダ みそ汁          |
| 20 土 | 米粥 じゃがいものつぶし にんじんペースト 小松菜汁      | 米粥 お麩の煮物 野菜のやわらか煮 みそ汁        | 米粥～軟飯 お麩の煮物 野菜のやわらか煮 みそ汁       | 軟飯 ポークケチャップ ポテトサラダ みそ汁             |
| 22 月 | 米粥 さつまいもマッシュ はくさい裏ごし にんじん汁      | 米粥 大豆煮 さつまいもの甘煮 みそ汁          | 米粥～軟飯 大豆煮 さつまいもの甘煮 みそ汁         | 軟飯 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもの煮物 野菜汁        |
| 23 火 | 米粥 にんじん裏ごし 小松菜とろとろ コーンスープ       | 米粥 鶏ひき煮 小松菜のスープ煮 コーンスープ      | 米粥～軟飯 鶏ひき煮 小松菜スープ煮 コーンスープ      | 軟飯 家常豆腐 小松菜のナムル 中華スープ みかん          |
| 24 水 | 米粥 たらすりのすりつぶし さつまいもマッシュ にんじん汁   | 米粥 たらのだし煮 野菜のコロコロ すまし汁       | 米粥～軟飯 たらのだし煮 野菜スティック すまし汁      | 軟飯 ぶりの照焼き なます きんとん すまし汁            |
| 25 木 | 米粥 豆腐のどろどろ にんじんペースト じゃが芋スープ     | 米粥 煮豆腐 野菜やわらか煮 野菜スープ         | 米粥～軟飯 煮豆腐 野菜やわらか煮 野菜スープ        | レバー入りカレーライス(軟飯) ごぼうサラダ コンソメスープ     |
| 26 金 | 米粥 たらすりのすりつぶし ほうれん草裏ごし 大根汁      | 米粥 たらのだし煮 野菜のうま煮 みそ汁         | 米粥～軟飯 たらのだし煮 野菜のうま煮 みそ汁        | 軟飯 たらすりの煮付け 白和え みそ汁 りんご            |
| 27 土 | 米粥 玉ねぎのどろどろ にんじんマッシュ 小松菜汁       | 米粥 高野豆腐煮 にんじんの甘煮 みそ汁         | 米粥～軟飯 高野豆腐煮 にんじんの甘煮 みそ汁        | 軟飯 鶏肉のしょうが焼き ごま和え 田舎汁              |
| 29 月 | 米粥 じゃが芋のつぶし ほうれん草ペースト にんじん汁     | 米粥 鶏ささみの煮物 にんじのだし煮 すまし汁      | 米粥～軟飯 鶏ささみの煮物 にんじのだし煮 すまし汁     | 軟飯 塩からあげ 切干大根の煮物 かきたま汁 いやかん        |
| 30 火 | 米粥 豆腐のどろどろ つぶしにんじん さつまいも汁       | 米粥 鶏肉の煮物 野菜の甘煮 みそ汁           | 米粥～軟飯 鶏肉の煮物 野菜の甘煮 みそ汁          | 軟飯 豆腐ハンバーグ きんぴら 冬野菜汁               |
| 31 水 | 米粥 さつまいもマッシュ 白菜のすりつぶし にんじん汁     | 米粥 鮭のだし煮 白菜煮 みそ汁             | 米粥～軟飯 鮭のだし煮 白菜煮 みそ汁            | 炊き込み軟飯 鮭のフライ 白菜の甘酢和え みそ汁           |
| 遠足   | 米粥 ブロッコリーつぶつぶ さつまいもペースト にんじんスープ | 米粥 鶏ささみの煮物 ブロッコリーやわらか煮 野菜スープ | 米粥～軟飯 鶏ささみの煮物 ブロッコリースープ煮 野菜スープ | おにぎり 鶏ささみフライ ゆで野菜 中華ブロッコリー 蒸し芋 みかん |
| 誕生会  | しらす粥 にんじんペースト 豆腐のどろどろ 小松菜汁      | しらす粥 豆腐の煮物 にんじん甘煮 みそ汁        | しらす粥～軟飯 豆腐の煮物 にんじん甘煮 みそ汁       | 寿司ケーキ 鶏みつ照焼き こまつなの磯和え みそ汁          |