

2019年

12月

離乳食献立表

足利両野保育園

曜 日	5・6ヶ月(初期)		7・8か月(中期)		9～11か月(後期)		12～18か月(完了期)		完了期おやつ	
	ゴックン期 ドロドロ状		モグモグ期 舌でつぶせる固さ		カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ		パクパク期 歯ぐきで噛める固さ		10時・3時	
月	2 16	ほうれん草と人参のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 ほうれん草チーズ和え 味噌汁・おかゆ		にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 ほうれん草チーズ和え 味噌汁・おかゆ		米 鶏と大豆の煮物 カルシウムサラダ 味付のり・麦茶		果汁 かんぱん スキムミルク メープルケーキ	
			火	3 17	かぶのペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック 冬野菜の煮物 マカロニきな粉 味噌汁・おかゆ		さつま芋スティック 冬野菜の煮物 マカロニきな粉 味噌汁・おかゆ		米 冬野菜の煮物 春雨の和え物 牛乳
水	4 18	白菜ペースト つぶしがゆ				胡瓜スティック 煮込みうどん 白菜の和え物 みかん		胡瓜スティック わかめうどん 白菜の和え物 みかん		わかめうどん 白菜の和え物 小魚
			木	5 19	ほうれん草と人参のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック そばろごはん 蒸しさつまいも 高野豆腐みそ汁		じゃが芋スティック そばろごはん 蒸しさつまいも 高野豆腐みそ汁		ビビンバ かみかみ汁 プルーン
金	6 20	ブロッコリーペースト つぶしがゆ				大根スティック 鮭とキャベツのほぐし煮 ブロッコリーおかか和え 野菜スープ・おかゆ		大根スティック 鮭とキャベツの煮物 ブロッコリーおかか和え 野菜スープ・おかゆ		食パン 豚肉のソテー コールスロー ポトフ
			土	7 21	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック ツナそうめん レタスの白和え こふきいも		胡瓜スティック ツナそうめん レタスの白和え こふきいも		黒パン ツナスパゲティ コーンサラダ 幼児牛乳
月	9 23	じゃが芋ペースト つぶしがゆ				にんじんスティック 肉じゃが 白菜の和え物 味噌汁・おかゆ		にんじんスティック 肉じゃが 白菜の和え物 味噌汁・おかゆ		食パン ポークビーンズ 白菜サラダ 小松菜のジンジャースープ
			火	10 24	ほうれん草と人参のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏と豆腐の煮物 ほうれん草のツナ和え 蒸し里芋・おかゆ・スープ		じゃが芋スティック 鶏と豆腐の煮物 ほうれん草のツナ和え 蒸し里芋・おかゆ・スープ		米 豆腐ハンバーグ ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶
水	11 25	キャベツのペースト つぶしがゆ				胡瓜スティック 味噌煮込みうどん キャベツの和え物 蒸し野菜かぶ		胡瓜スティック 味噌煮込みうどん キャベツの和え物 蒸し野菜かぶ		味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物
			木	12 26	南瓜のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 白菜あんかけ丼 南瓜の煮物 味噌汁・おかゆ		じゃが芋スティック 白菜あんかけ丼 南瓜の煮物 味噌汁・おかゆ		米 八宝菜 切干大根のはりはり漬け 南瓜とねぎの味噌汁
金	13 27	小松菜ペースト つぶしがゆ				にんじんスティック まぐろのほぐし煮 小松菜の和え物 豆腐のスープ・おかゆ		にんじんスティック まぐろのソテー 小松菜の胡麻和え 豆腐のスープ・おかゆ		米 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜のレモン和え 五目豆・麦茶
			土	14 28	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック キャベツ納豆そうめん ポテトサラダ		胡瓜スティック キャベツ納豆そうめん ポテトサラダ		ポテトサラダパン 大豆サラダ キャベツと椎茸のスープ

【フォローアップミルクについて】

* フォローアップミルクで鉄を補う～フォローアップミルクを上手に使おう～

フォローアップミルクには、鉄が多く添加されています。

あかちゃんに必要な鉄は、離乳食からとることが本来ですが、鉄を多く含む食品を使って献立を立てることはなかなか難しいのが実情です。

そこで、鉄不足の心配がある場合には、育児用ミルクやフォローアップミルクを利用したり、調理の際に材料として利用したりすることもよいと思います。

