

2020年

6月

離乳食献立表

両野こども園

曜日	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	1	人参・玉ねぎペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	黒パン	ヨーグルト
	15 29		ツナとマカロニのトマト煮 レタスの白和え ほうれん草スープ・おかゆ	ツナとマカロニのトマト煮 レタスの白和え ほうれん草スープ・おかゆ	トマトとレタスの冷製スパゲティ ほうれん草のミルクスープ	麦茶 手作りねぎせんべい
火	2	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	春雨入りあんかけ丼	麦茶
	16 30		白菜のあんかけ丼 ほうれん草しらす和え チンゲン菜スープ	白菜のあんかけ丼 ほうれん草しらす和え チンゲン菜スープ	ごぼうの味噌汁 小魚	せんべい 果汁野菜 せんべい
水	3	かぼちゃペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	食パン	果汁りんご
	17		鶏肉と野菜の煮物 小松菜胡麻和え 蒸し南瓜・味噌汁	鶏肉と野菜の煮物 小松菜胡麻和え 蒸し南瓜・味噌汁	鶏肉のさっぱり焼き 焼きかぼちゃ・小松菜サラダ もち麦スープ	ラムネ 牛乳 今川やき
木	4	さつまいもマッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	米	果汁オレンジ
	18		鶏とさつまいもの煮物 ココロコ胡瓜 豆腐の味噌汁・おかゆ	鶏とさつまいもの煮物 ココロコ胡瓜 豆腐の味噌汁・おかゆ	酢豚 ココロコ胡瓜 豆腐となめこの味噌汁	カルシウムせんべい ヨーグルト ぼんせん
金	5	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	びびんぱ	麦茶
	19		鶏そぼろ丼・バナナ ほうれん草おかかか和え 高野豆腐の味噌汁	鶏そぼろ丼・バナナ ほうれん草おかかか和え 高野豆腐の味噌汁	わんたんスープ 昆布	ビスケット 牛乳 ちんすこう
土	6	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	ぶどうパン	果汁野菜
	20		ツナと野菜の混ぜご飯 ポテトサラダ	ツナと野菜の混ぜご飯 ポテトサラダ	枝豆のスパゲティ もやしの和え物 牛乳	赤ちゃんせんべい ゼリー 菓子
月	8	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	食パン	ゼリー
	22		豆腐の煮物 マカロニサラダ オクラスープ・おかゆ	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ オクラスープ・おかゆ	照り焼きハンバーグ マリネサラダ おくらともやしのスープ	牛乳 メロン
火	9	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	米	麦茶
	23		肉じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁・おかゆ	肉じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁・おかゆ	肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳	赤ちゃんせんべい ゼリー ビスケット
水	10	さつまいもマッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	煮込みうどん	牛乳
	24		ほうれん草うどん キャベツサラダ さつま芋団子	ほうれん草うどん キャベツサラダ さつま芋団子	わかめとキャベツのサラダ プッチンゼリー	ウエハース スキムミルク 抹茶マフィン
木	11	かぼちゃペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	ヨーグルト
	25		マグロトロトロ煮 小松菜のおかかか和え 味噌汁・おかゆ・南瓜	マグロ煮付け 小松菜のおかかか和え 味噌汁・おかゆ・南瓜	まぐろの照り焼き 小松菜のおかかか和え 南瓜とうずら豆の甘煮	果汁りんご 赤ちゃんせんべい
金	12	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	パンズパン	ほうじ茶
	26		鶏肉と野菜の煮物 マッシュポテト・きなこがゆ モロヘイヤのスープ	鶏肉と野菜の煮物 マッシュポテト・きなこがゆ モロヘイヤのスープ	鶏肉のソテー カット野菜・マッシュポテト モロヘイヤとトマトのスープ	せんべい ヨーグルト寒天 クラッカー
土	13	キャベツペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	ドッグパン	牛乳
	27		高野豆腐うどん キャベツサラダ 粉ふき芋	高野豆腐うどん キャベツサラダ 粉ふき芋	ささみのケチャップ煮 キャベツと胡瓜のチーズサラダ チンゲン菜のスープ	せんべい 果汁 菓子

\* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

## 【鉄分不足に注意】

\* 離乳食から十分な鉄を ～離乳食は適切な時期に開始して鉄を摂取しましょう～

鉄の多い食品例と離乳食1回あたりの鉄

・豚レバー	1回分の食品量	15g	1回あたりの鉄の量	1.95mg
・鶏レバー		15g		1.35mg
・納豆		15g		0.50mg
・卵黄		15g		0.90mg
・牛ひき肉		15g		0.36mg
・きなこ		2g		0.16mg
・ほうれん草		15g		0.30mg
・小松菜		15g		0.42mg

