

2020年

12月

離乳食献立表

両野こども園

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	14	ほうれん草と人参のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鶏と豆腐の煮物 ほうれん草しらす和え 味噌汁・おかゆ	胡瓜スティック 鶏と豆腐の煮物 ほうれん草しらす和え 味噌汁・軟飯	食パン 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ 麩のすまし汁(えのき)	食パン 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ 麩のすまし汁(えのき)	食パン 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ 麩のすまし汁(えのき)	食パン 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ 麩のすまし汁(えのき)	幼児りんご ビスケット 麦茶 ベビーカステラ	幼児りんご ビスケット 麦茶 ベビーカステラ
火	15	小松菜ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 白菜あんかけ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁・おかゆ	じゃが芋スティック 白菜あんかけ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁・軟飯	米 八宝菜 小松菜のおかか和え 味付のり・果汁	米 八宝菜 小松菜のおかか和え 味付のり・果汁	米 八宝菜 小松菜のおかか和え 味付のり・果汁	米 八宝菜 小松菜のおかか和え 味付のり・果汁	ほうじ茶 せんべい ヨーグルト ビスケット	ほうじ茶 せんべい ヨーグルト ビスケット
水	16	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ナスとかぼちゃの煮物 レタスの白和え みかん・おかゆ・スープ	にんじんスティック ナスとかぼちゃの煮物 レタスの白和え みかん・軟飯・スープ	食パン 茄子とかぼちゃのグラタン レタスとコーンサラダ ほうじ茶	食パン 茄子とかぼちゃのグラタン レタスとコーンサラダ ほうじ茶	食パン 茄子とかぼちゃのグラタン レタスとコーンサラダ ほうじ茶	食パン 茄子とかぼちゃのグラタン レタスとコーンサラダ ほうじ茶	幼児牛乳 ウエハース みかん ハッピーターン	幼児牛乳 ウエハース みかん ハッピーターン
木	17	さつまいもペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック そぼろごはん 蒸しさつまいも 高野豆腐みそ汁	じゃが芋スティック そぼろごはん 蒸しさつまいも 高野豆腐みそ汁	ビビンバ 春菊と豆腐の中華スープ プルーン	ビビンバ 春菊と豆腐の中華スープ プルーン	ビビンバ 春菊と豆腐の中華スープ プルーン	ビビンバ 春菊と豆腐の中華スープ プルーン	幼児ぶどう あかちゃんせんべい 幼児牛乳 ココナッツサブレ	幼児ぶどう あかちゃんせんべい 幼児牛乳 ココナッツサブレ
金	18	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック カジキのほぐし煮 ブロッコリーおかか和え 野菜スープ・おかゆ	胡瓜スティック カジキの煮物 ブロッコリーおかか和え 野菜スープ・軟飯	食パン 豚肉のソテー ブロッコリーの和風サラダ わかめとねぎのスープ	食パン 豚肉のソテー ブロッコリーの和風サラダ わかめとねぎのスープ	食パン 豚肉のソテー ブロッコリーの和風サラダ わかめとねぎのスープ	食パン 豚肉のソテー ブロッコリーの和風サラダ わかめとねぎのスープ	ヨーグルト スキムミルク バタークッキー	ヨーグルト スキムミルク バタークッキー
土	19	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック キャベツうどん ポテトサラダ	にんじんスティック キャベツうどん ポテトサラダ	パンブキンパン キャベツの和風スパゲティ もやしの和え物 幼児りんご	パンブキンパン キャベツの和風スパゲティ もやしの和え物 幼児りんご	パンブキンパン キャベツの和風スパゲティ もやしの和え物 幼児りんご	パンブキンパン キャベツの和風スパゲティ もやしの和え物 幼児りんご	幼児ぶどう せんべい ヨーグルト かんぱん	幼児ぶどう せんべい ヨーグルト かんぱん
月	21	大根のペースト 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・軟飯	食パン ポークビーンス 白菜サラダ 大根のジンジャースープ	食パン ポークビーンス 白菜サラダ 大根のジンジャースープ	食パン ポークビーンス 白菜サラダ 大根のジンジャースープ	食パン ポークビーンス 白菜サラダ 大根のジンジャースープ	幼児野菜 ハッピーターン 麦茶 中華まん	幼児野菜 ハッピーターン 麦茶 中華まん
火	22	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・軟飯・スープ	米 豆腐の焼き団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶	米 豆腐の焼き団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶	米 豆腐の焼き団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶	米 豆腐の焼き団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶	幼児オレンジ クラッカー 牛乳 せんべい	幼児オレンジ クラッカー 牛乳 せんべい
水	23	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・りんご	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・りんご	味噌ラーメン かぶの酢の物	味噌ラーメン かぶの酢の物	味噌ラーメン かぶの酢の物	味噌ラーメン かぶの酢の物	ゼリー 牛乳 アップルパイ	ゼリー 牛乳 アップルパイ
木	24	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 冬野菜の煮物 マカロニきな粉 味噌汁・おかゆ	さつまいもスティック 冬野菜の煮物 マカロニきな粉 味噌汁・軟飯	米 冬野菜の煮物 フルーツサラダ 幼児牛乳	米 冬野菜の煮物 フルーツサラダ 幼児牛乳	米 冬野菜の煮物 フルーツサラダ 幼児牛乳	米 冬野菜の煮物 フルーツサラダ 幼児牛乳	麦茶 せんべい ゼリー クラッカー	麦茶 せんべい ゼリー クラッカー
金	25	大根のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鮭のほぐし煮 大根の煮物 豆腐のスープ・おかゆ	にんじんスティック 鮭のソテー 大根の煮物 豆腐のスープ・軟飯	米 鮭のホイル焼き 大根と胡瓜のさっぱり和え みそ汁(たまねぎ・いんげん)	米 鮭のホイル焼き 大根と胡瓜のさっぱり和え みそ汁(たまねぎ・いんげん)	米 鮭のホイル焼き 大根と胡瓜のさっぱり和え みそ汁(たまねぎ・いんげん)	米 鮭のホイル焼き 大根と胡瓜のさっぱり和え みそ汁(たまねぎ・いんげん)	幼児りんご あかちゃんせんべい 牛乳 ジャムサンド	幼児りんご あかちゃんせんべい 牛乳 ジャムサンド
土	26	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック つなそうめん キャベツの和え物	胡瓜スティック つなそうめん キャベツの和え物	ツナサンド 大豆サラダ キャベツと椎茸のスープ	ツナサンド 大豆サラダ キャベツと椎茸のスープ	ツナサンド 大豆サラダ キャベツと椎茸のスープ	ツナサンド 大豆サラダ キャベツと椎茸のスープ	牛乳 せんべい 果汁 あかちゃんせんべい	牛乳 せんべい 果汁 あかちゃんせんべい

【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。

