

2021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	14 28	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	食パン	ヨーグルト
			マカロニとレバーのとまと煮 ほうれん草の和え物 チンゲン菜スープ・おかゆ	マカロニとレバーのとまと煮 ほうれん草の和え物 チンゲン菜スープ・軟飯	ポークビーンズ ポパイサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	牛乳 ちんすこう
火	1 15 29	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	ビビンバ	麦茶
			鶏そぼろ丼 ほうれん草しらす和え ワンタンスープ	鶏そぼろ丼 ほうれん草しらす和え ワンタンスープ	わんたんスープ プルーン	ビスケット ゼリー せんべい
水	2 16 30	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	食パン	果汁りんご
			鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ モロヘイヤスープ・おかゆ	鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ モロヘイヤスープ・軟飯	鶏肉のマーメレード焼き チーズサラダ 豆腐とモロヘイヤのスープ	せんべい 牛乳 焼きドーナツ
木	3 17	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	果汁野菜
			鶏とさつまいもの煮物 小松菜ののり和え 豆腐の味噌汁・おかゆ	鶏とさつまいもの煮物 小松菜ののり和え 豆腐の味噌汁・おかゆ	豚肉の生姜焼き 小松菜ののり和え ほうじ茶	赤ちゃんせんべい 果汁りんご ビスコ
金	4 18	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	バーガーパン	ほうじ茶
			マグロトロ口煮 キャベツのおかか和え 味噌汁・おかゆ・アスパラ	マグロ煮付け キャベツのおかか和え 味噌汁・軟飯・アスパラ	鮭ソテー・蒸しやさい ほうれん草スープ	赤ちゃんせんべい 牛乳 ようかん
土	5 19	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	バターロール	果汁ブドウ
			納豆うどん ポテトサラダ	納豆うどん ポテトサラダ	もやしサラダ 水菜と椎茸のスープ	ビスケット ゼリー せんべい
月	7 21	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	パンPKインパン	ヨーグルト
			ツナと豆腐の煮物 トマト納豆和え ほうれん草スープ・おかゆ	ツナと豆腐の煮物 トマト納豆和え ほうれん草スープ・軟飯	トマトとレタスの 冷製スパゲティ 豆乳入りコーンスープ	麦茶 ねぎせんべい
火	8 22	ジャガイモ・人参ペースト 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
			肉じゃが キュウリの胡麻和え 味噌汁・おかゆ	肉じゃが キュウリの胡麻和え 味噌汁・軟飯	ハヤシライス 大豆サラダ 幼児牛乳	ココナツサブレ 果汁野菜 せんべい
水	9 23	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	冷やしうどん	果汁ブドウ
			キャベツとささみのうどん さつま芋サラダ きゅうりスティック	キャベツとささみのうどん さつま芋サラダ きゅうりスティック	ささみソテー キャベツとコーンの和え物	かんぱん 牛乳 抹茶マフィン
木	10 24	バナナブロッコリーペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	高野豆腐ご飯	果汁りんご
			高野豆腐ご飯 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎの味噌汁・バナナ	高野豆腐ご飯 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎの味噌汁・バナナ	ブロッコリーのあかか 味噌汁(三つ葉、玉葱)	せんべい ヨーグルト ハーベスト
金	11 25	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	バーガーパン	ゼリー
			豆腐の煮物 マカロニサラダ オクラスープ・きなこおかゆ	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ オクラスープ・きなこごはん	照り焼きハンバーグ レタスとパプリカのサラダ おくらスープ	牛乳 メロン
土	12 26	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	パンPKインパン	ヨーグルト
			ほうれん草そうめん トマトサラダ 粉ふき芋	ほうれん草そうめん トマトサラダ 粉ふき芋	ほうれん草の和風スパゲティ トマトと胡瓜の塩昆布和え 幼児野菜フルーツ	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

