

2022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	13	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	親子丼	ヨーグルト
	27		鶏すき丼 ほうれん草しらす和え みそ汁	鶏すき丼 ほうれん草しらす和え みそ汁	ほうれん草しらす和え 幼児オレンジ	ミルク イチゴチーズトースト
火	14	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	白身魚ソテー	牛乳
	28		白身魚の煮物 キャベツの和え物 トマトスープ・おかゆ	白身魚の煮物 キャベツの和え物 トマトスープ・軟飯	蒸し野菜(アスパラ・キャベツ) トマトと玉ねぎのスープ	卵ポウロ 幼児野菜フルーツ 赤ちゃんせんべい
水	1	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	食パン	麦茶
	15		鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え	鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーの和風サラダ	カルシウムせんべい
木	2	さつまいもマッシュ つぶしがゆ	豆腐のそぼろ煮	豆腐のそぼろ煮	米	幼児りんご
	16		さつまいもマッシュ みそ汁・軟飯	さつまいもマッシュ みそ汁・軟飯	肉団子の煮物 キャベツとコーンの和え物 ふりかけ ほうじ茶	ビスケット ヨーグルト クラッカー
金	3	じゃがいもペースト 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	ゼリー
	17		鶏とほうれん草混ぜご飯 粉ふき芋 ワンダンスープ	鶏とほうれん草混ぜご飯 粉ふき芋 ワンダンスープ	わんたんスープ プルーン	牛乳 ハッシュポテト
土	4	とまとペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	パンパン	ヨーグルト
	18		納豆うどん トマトサラダ	納豆うどん トマトサラダ	野菜の和風スパゲティ とまとのコロコロサラダ 牛乳	幼児りんご せんべい
月	6	こまつなペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	米	幼児ぶどう
	20		豚と高野豆腐の煮物 胡瓜のしらす和え 小松菜スープ・おかゆ	豚と高野豆腐の煮物 胡瓜のしらす和え 小松菜スープ・軟飯	豚肉と春雨の炒め物 スティック胡瓜 小松菜と高野豆腐の味噌汁	ビスケット 麦茶 にらチヂミ
火	7	ジャガイモ・人参ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	麦茶
	21		肉じゃが チーズサラダ 味噌汁・おかゆ	肉じゃが チーズサラダ 味噌汁・軟飯	肉じゃが チーズサラダ 牛乳(Fe.Ca)	ココナツサブレ 幼児りんご 赤ちゃんせんべい
水	8	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	食パン	ヨーグルト
	22		つなじゃが 人参と麩の和え物 チンゲン菜スープ・軟飯	つなじゃが 人参と麩の和え物 チンゲン菜スープ・軟飯	焼き春巻き もやしサラダ 切り昆布のスープ	牛乳 メロン
木	9	こまつなペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	幼児野菜フルーツ
	23		カレイの煮つけ 小松菜のおかかあえ みそしる・おかゆ	カレイの煮つけ 小松菜のおかかあえ みそしる・軟飯	カレイの照り焼き 小松菜の生姜和え がんもの煮物 ほうじ茶	せんべい ヨーグルト しるこサンド
金	10	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	冷しゃぶうどん	幼児ぶどう
	24		ささみとまとうどん 南瓜の煮物 バナナヨーグルト	ささみとまとうどん 南瓜の煮物 バナナヨーグルト	南瓜とうずら豆の甘煮	赤ちゃんせんべい 牛乳 オートミールクッキー
土	11	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	ドッグパン	牛乳
	25		鶏とキャベツそうめん ポテトサラダ	鶏とキャベツそうめん ポテトサラダ	チキンソテー マカロニサラダ 野菜スープ	ビスケット ゼリー せんべい

\* 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

