平成　28年　11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	14 28	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック ちゃんぽんうどん ほうれん草和え物	じゃが芋スティック ちゃんぽんうどん ほうれん草のツナ和え	ちゃんぽんうどん ほうれん草のツナ和え プルーン	果汁野菜 せんべい スキムミルク クッキー
火	1 15	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 白身魚煮付け レタスの煮びたし キャベツスープ・おかゆ	にんじんスティック 白身魚煮付け レタスの煮びたし キャベツスープ・おかゆ	オムレツ レタスとコーンのサラダ キャベツスープ	ゼリー 牛乳 菓子
水	2 16 30	玉葱の煮物 つぶしがゆ	柿 高野豆腐の炒め物 小松菜の胡麻和え 味噌汁・おかゆ	柿 高野豆腐の炒め物 小松菜の胡麻和え 味噌汁・おかゆ	高野豆腐の炒め物 小松菜の胡麻和え 味付のり 麦茶	果汁 ラムネ スキムミルク 柿
木	17	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	バナナ じゃが芋そぼろ煮 白菜のおかか和え すまし汁・おかゆ	バナナ じゃが芋そぼろ煮 白菜のおかか和え すまし汁・おかゆ	大豆入りミートソース クリームチーズ和え 果汁(りんご)	ほうじ茶 ハイハイン ゼリー サブレ
金	4 18	さつま芋ペースト つぶしがゆ	大根スティック 鶏肉のソテー 蒸し野菜(さつま芋・人参) コーンスープ・おかゆ	大根スティック 鶏肉のソテー 蒸し野菜(さつま芋・人参) コーンスープ・おかゆ	鶏肉のソテー 蒸し野菜 コーンスープ (押麦・豆乳入り)	ヨーグルト 牛乳 りょうや焼き
土	5 19	にんじんのペースト つぶしがゆ	一口じゃが芋 ほうれん草リゾット 白菜の和え物	一口じゃが芋 ほうれん草リゾット 白菜の和え物	ほうれん草の スープスパゲティー 白菜ののり和え ぶどうパン	果汁りんご かんぱん ヨーグルト
月	7 21	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック 中華丼 チンゲン菜のスープ こふき芋	にんじんスティック 中華丼 チンゲン菜のスープ こふき芋	中華丼 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とえのきのスープ 小魚	牛乳 あんぱん 麦茶 ペンネミート
火	8 22	大根と人参の煮物 つぶしがゆ	胡瓜スティック まぜごはん けんちん汁 ヨーグルト	胡瓜スティック まぜごはん けんちん汁 ヨーグルト	きのこ御飯 スティック胡瓜 けんちん汁	スキムミルク せんべい ヨーグルト ビスケット
水	9 ＊ 29	かぶのペースト つぶしがゆ	蒸し野菜(かぶ) 豆腐のクリーム煮 ブロッコリーサラダ おかゆ	蒸し野菜(かぶ) 豆腐のクリーム煮 ブロッコリーサラダ おかゆ	豆腐のｸﾘｰﾑ煮 春雨とわかめのサラダ プッチンゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 バナナ蒸しパン
木	10 24	りんごペースト つぶしがゆ	りんごスティック 鮭ソテー ほうれん草の和え物 味噌汁・おかゆ	りんごスティック 鮭ソテー ほうれん草の和え物 味噌汁・おかゆ	鮭の塩焼き ほうれん草とかまぼこの和え物 切り昆布とねぎのきんぴら 麦茶	ほうじ茶 あかちゃんせんべい 牛乳 菓子
金	11 25	小松菜と玉葱の煮物 つぶしがゆ	さつまいもスティック 豆腐と挽肉の味噌煮 人参と胡瓜のコールスロー 小松菜スープ・おかゆ	さつまいもスティック 豆腐ハンバーグ 人参と胡瓜のコールスロー 小松菜スープ・おかゆ	肉味噌ギョウザ 大豆サラダ 小松菜と玉葱のスープ	ゼリー スキムミルク 焼き芋
土	12 26	キャベツペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 納豆そうめん キャベツの和え物	じゃが芋スティック 納豆そうめん キャベツの和え物	ツナサンド もやしサラダ キャベツと椎茸のスープ	牛乳 小魚せんべい 果汁 菓子

【3つのグループ】

5・6カ月ころは、離乳食の始めです。初めて食べる食材はスプーン1さじから始めましょう。

7・8か月ころは、いろいろな食材を経験してほしい時期です。味付けはごく薄味にし、いろいろな食材を使用していきましょう。どんな食材にするか考えてしまうときは、＜あか・きいろ・みどり＞の3つのグループからそれぞれ選んでみましょう。この3つを意識することでバランスのとれた離乳食になります。

あか　:たんぱくしつ　(肉・魚・大豆・卵など)
きいろ:炭水化物　　(米・パン・うどんなど)
みどり:ビタミン・ミネラル　(野菜・くだもの・海藻など)