

離乳食献立表

2020年2月

離乳食後期(5~6ヶ月)

| 日 曜 | 献立 | 材 料 名 |
|---------|---|------------------------------------|
| 1 土 | しらす粥 野菜ペースト(たまねぎ、かぼちゃ) | 米、しらす たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁 |
| 3 月 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(だいこん、にんじん) | 米 しらす、昆布だし汁 だいこん、にんじん、昆布だし汁 |
| 4 火 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(たまねぎ、にんじん) | 米 豆腐、昆布だし汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 |
| 5 水 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(じゃがいも、にんじん) | 米 カレイ、昆布だし汁 じゃがいも、にんじん、昆布だし汁 |
| 6 木 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(キャベツ、にんじん) | 米 豆腐、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁 |
| 7 金 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(たまねぎ、にんじん) | 米 カレイ、昆布だし汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 |
| 8 土 | しらす粥 野菜ペースト(たまねぎ、かぼちゃ) | 米、しらす たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁 |
| 10 月 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(じゃがいも、にんじん) | 米 豆腐、昆布だし汁 じゃがいも、にんじん、昆布だし汁 |
| 12 水 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(キャベツ、にんじん) | 米 しらす、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁 |
| 13 木 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(たまねぎ、にんじん) | 米 豆腐、昆布だし汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 |
| 14 金 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(じゃがいも、たまねぎ) | 米 カレイ、昆布だし汁 じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 15 土 | しらす粥 野菜ペースト(たまねぎ、かぼちゃ) | 米、しらす たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁 |
| 17 月 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(にんじん、はくさい) | 米 しらす、昆布だし汁 にんじん、はくさい、昆布だし汁 |
| 18 火 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(にんじん、たまねぎ) | 米 豆腐、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 |

離乳食献立表

2020年2月

離乳食後期(5~6ヶ月)

| 日曜 | 献立 | 材 料 名 |
|---------|--|-------------------------------------|
| 19 水 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(にんじん、じゃがいも) | 米 豆腐、昆布だし汁 にんじん、じゃがいも、昆布だし汁 |
| 20 木 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん、たまねぎ) | 米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 21 金 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(じゃがいも、たまねぎ) | 米 しらす、昆布だし汁 じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 22 土 | しらす粥 野菜ペースト(たまねぎ、かぼちゃ) | 米、しらす たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁 |
| 25 火 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん、だいこん) | 米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、だいこん、昆布だし汁 |
| 26 水 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(にんじん、たまねぎ) | 米 豆腐、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 27 木 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(ほうれんそう、にんじん) | 米 カレイ、昆布だし汁 ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 |
| 28 金 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(キャベツ、にんじん) | 米 カレイ、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁 |
| 29 土 | しらす粥 野菜ペースト(たまねぎ、かぼちゃ) | 米、しらす たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁 |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

離乳食献立表

2020年2月

離乳食中期(7~8ヶ月)

| 日 曜 | 献立 | 材 料 名 |
|---------|--------------------------------|---|
| 1 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁 |
| 3 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 だいこんスープ | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 だいこん、昆布だし汁 |
| 4 火 | 全粥 豆腐のそぼろ煮 たまねぎスープ | 米 鶏ミンチ、豆腐、チンゲンサイ、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁 |
| 5 水 | 全粥 鶏じやが煮 にんじんスープ | 米 鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 |
| 6 木 | 全粥 鮭の具だくさん煮物 キャベツスープ | 米 サケ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁 |
| 7 金 | 具だくさん粥 じゃがいもスープ | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん じゃがいも、昆布だし汁 |
| 8 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁 |
| 10 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 はくさいスープ | 米 鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 はくさい、昆布だし汁 |
| 12 水 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 キャベツスープ | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁 |
| 13 木 | 全粥 鮭の野菜あんかけ にんじんスープ | 米 サケ、ほうれんそう、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 |
| 14 金 | 具だくさん粥 キャベツスープ | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも キャベツ、昆布だし汁 |
| 15 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁 |
| 17 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 はくさいスープ | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 はくさい、昆布だし汁 |
| 18 火 | 全粥 豆腐のそぼろ煮 たまねぎスープ | 米 鶏ミンチ、豆腐、チンゲンサイ、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁 |

離乳食献立表

2020年2月

離乳食中期(7~8ヶ月)

| 日 曜 | 献立 | 材 料 名 |
|---------|--------------------------------|---|
| 19 水 | 全粥 鶏じゃが煮 にんじんスープ | 米 鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 |
| 20 木 | 全粥 鮭の野菜あんかけ キャベツスープ | 米 サケ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁 |
| 21 金 | 具だくさん粥 じゃがいもスープ | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ じゃがいも、昆布だし汁 |
| 22 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁 |
| 25 火 | 全粥 豆腐と野菜の煮物 はくさいスープ | 米 豆腐、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 はくさい、昆布だし汁 |
| 26 水 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 キャベツスープ | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁 |
| 27 木 | 全粥 鮭の野菜あんかけ たまねぎスープ | 米 サケ、ほうれんそう、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁 |
| 28 金 | 具だくさん粥 にんじんスープ | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、キャベツ にんじん、昆布だし汁 |
| 29 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁 |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

離乳食献立表

2020年2月

離乳食後期(9~11ヶ月)

| 日 曜 | 献立 | 材 料 名 |
|---------|---|--|
| 1 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 |
| 3 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 だいこんのみそ汁 きゅうりスティック | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 だいこん、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁 |
| 4 火 | 全粥 豆腐のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁 にんじんスティック | 米 鶏ミンチ、豆腐、チンゲンサイ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 |
| 5 水 | 全粥 鶏じやが煮 にんじんのみそ汁 ゆでいんげん | 米 鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁 |
| 6 木 | 全粥 鮭の具だくさん煮物 キャベツのみそ汁 きゅうりスティック | 米 サケ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 キャベツ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁 |
| 7 金 | 具だくさん粥 じゃがいものみそ汁 ゆでブロッコリー | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん じゃがいも、みそ、昆布だし汁 ブロッコリー、昆布だし汁 |
| 8 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 |
| 10 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 はくさいのみそ汁 じゃがいもスティック | 米 鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 はくさい、みそ、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁 |
| 12 水 | 全粥 鶏ミンチと野菜のみそ煮 キャベツスープ にんじんスティック | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、みそ、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 |
| 13 木 | 全粥 鮭の野菜あんかけ にんじんのみそ汁 ゆでいんげん | 米 サケ、ほうれんそう、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁 |
| 14 金 | 具だくさん粥 キャベツのみそ汁 きゅうりスティック | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも キャベツ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁 |
| 15 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 |
| 17 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 はくさいのみそ汁 じゃがいもスティック | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 はくさい、みそ、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁 |
| 18 火 | 全粥 豆腐のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁 にんじんスティック | 米 鶏ミンチ、豆腐、チンゲンサイ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 |

離乳食献立表

2020年2月

離乳食後期(9~11ヶ月)

| 日 曜 | 献立 | 材 料 名 |
|---------|--|---|
| 19 水 | 全粥 鶏じゃが煮 にんじんのみそ汁 ゆでいんげん | 米 鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁 |
| 20 木 | 全粥 鮭の野菜あんかけ キャベツのみそ汁 きゅうりスティック | 米 サケ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 キャベツ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁 |
| 21 金 | 具だくさん粥 じゃがいものみそ汁 にんじんスティック | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ じゃがいも、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 |
| 22 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 |
| 25 火 | 全粥 豆腐と野菜の煮物 はくさいのみそ汁 だいこんスティック | 米 豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 はくさい、みそ、昆布だし汁 だいこん、昆布だし汁 |
| 26 水 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 キャベツのみそ汁 にんじんスティック | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 キャベツ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 |
| 27 木 | 全粥 鮭の野菜あんかけ たまねぎのみそ汁 ゆでいんげん | 米 サケ、ほうれんそう、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁 |
| 28 金 | 具だくさん粥 にんじんのみそ汁 きゅうりスティック | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、キャベツ にんじん、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁 |
| 29 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。