

# 離乳食献立表

2020年3月 フジオひまわり保育園

離乳食初期 (5~6ヵ月)

日曜	献立	材料名
2月	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
3火	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(キャベツ、たまねぎ)	米 豆腐、昆布だし汁 キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁
4水	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(じゃがいも、キャベツ)	米 しらす、昆布だし汁 じゃがいも、キャベツ、昆布だし汁
5木	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(だいこん、たまねぎ)	米 カレイ、昆布だし汁 だいこん、たまねぎ、昆布だし汁
6金	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(にんじん、キャベツ)	米 豆腐、昆布だし汁 にんじん、キャベツ、昆布だし汁
9月	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(にんじん、たまねぎ)	米 しらす、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁
10火	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん、ほうれんそう)	米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁
11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
12木	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(じゃがいも、キャベツ)	米 カレイ、昆布だし汁 じゃがいも、キャベツ、昆布だし汁
13金	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(にんじん、たまねぎ)	米 しらす、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁
14土	しらす粥 野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)	米、しらす たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁
16月	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
17火	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(だいこん、たまねぎ)	米 豆腐、昆布だし汁 だいこん、たまねぎ、昆布だし汁
18水	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん、キャベツ)	米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、キャベツ、昆布だし汁

# 離乳食献立表

2020年3月 フジオひまわり保育園

離乳食初期(5~6ヵ月)

日曜	献立	材料名
19 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
21 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
23 月	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
24 火	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(たまねぎ、ほうれんそう)	米 豆腐、昆布だし汁 たまねぎ、ほうれんそう、昆布だし汁
25 水	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)	米 しらす、昆布だし汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁
26 木	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(じゃがいも、キャベツ)	米 豆腐、昆布だし汁 じゃがいも、キャベツ、昆布だし汁
27 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
28 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
30 月	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
31 火	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん、キャベツ)	米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、キャベツ、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3月 フジオひまわり保育園

離乳食中期 (7~8ヵ月)

日曜	献立	材料名
2月	全粥 カレイの野菜あんかけ たまねぎスープ	米 カレイ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
3火	全粥 サケと野菜の煮物 豆腐スープ	米 サケ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁 豆腐、昆布だし汁
4水	全粥 鶏じやが煮 キャベツスープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
5木	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、片栗粉、昆布だし汁 だいこん、昆布だし汁
6金	具だくさん粥 キャベツスープ	米、鶏ミンチ、豆腐、にんじん キャベツ、昆布だし汁
9月	全粥 鮭と野菜の煮物 たまねぎスープ	米 サケ、にんじん、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
10火	具だくさん粥 ほうれんそうスープ	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、昆布だし汁
11水	全粥 鶏ミンチと豆腐の煮物 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
12木	全粥 鶏じやが煮 キャベツスープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
13金	具だくさん粥 にんじんスープ	米、鶏ミンチ、にんじん にんじん、昆布だし汁
14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
16月	全粥 カレイの野菜あんかけ たまねぎスープ	米 カレイ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
17火	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、片栗粉、昆布だし汁 だいこん、昆布だし汁
18水	具だくさん粥 キャベツスープ	米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ キャベツ、昆布だし汁

# 離乳食献立表

2020年3月 フジオひまわり保育園

離乳食中期 (7~8ヵ月)

日曜	献立	材料名
19 木	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 じゃがいもスープ	米 鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
21 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
23 月	全粥 サケと野菜の煮物 たまねぎスープ	米 サケ、にんじん、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
24 火	具だくさん粥 ほうれんそうスープ	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、昆布だし汁
25 水	全粥 鶏ミンチと豆腐の煮物 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
26 木	全粥 鶏じゃが煮 キャベツスープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
27 金	具だくさん粥 にんじんスープ	米、鶏ミンチ、にんじん にんじん、昆布だし汁
28 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
30 月	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、にんじん、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
31 火	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 キャベツ、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3月 フジオひまわり保育園

離乳食後期（9～11ヵ月）

日曜	献立	材料名
2月	全粥 カレイの野菜あんかけ たまねぎのみそ汁 にんじんスティック	米 カレイ、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 にんじん、昆布だし汁
3火	全粥 サケと野菜の煮物 豆腐のみそ汁 ゆでブロッコリー	米 サケ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 豆腐、みそ、昆布だし汁 ブロッコリー、昆布だし汁
4水	全粥 鶏じゃが煮 キャベツのみそ汁 きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、じゃがいも、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
5木	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 だいこんのみそ汁 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 だいこん、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
6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、豆腐、にんじん キャベツ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
9月	全粥 鮭と野菜の煮物 たまねぎのみそ汁 ゆでブロッコリー	米 サケ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 ブロッコリー、昆布だし汁
10火	具だくさん粥 ほうれんそうのみそ汁 にんじんスティック	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
11水	全粥 鶏ミンチと豆腐の煮物 にんじんのみそ汁 きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、豆腐、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
12木	全粥 鶏じゃが煮 キャベツのみそ汁 にんじんスティック	米 鶏ミンチ、じゃがいも、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
13金	具だくさん粥 にんじんのみそ汁 ゆでいんげん	米、鶏ミンチ、にんじん にんじん、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
14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
16月	全粥 カレイの野菜あんかけ たまねぎのみそ汁 にんじんスティック	米 カレイ、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 にんじん、昆布だし汁
17火	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 だいこんのみそ汁 ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 だいこん、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
18水	具だくさん粥 キャベツのみそ汁 ゆでブロッコリー	米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ キャベツ、みそ、昆布だし汁 ブロッコリー、昆布だし汁

# 離乳食献立表

2020年3月 フジオひまわり保育園

離乳食後期（9～11ヵ月）

日曜	献立	材料名
19 木	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 じゃがいも、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
21 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
23 月	全粥 サケと野菜の煮物 たまねぎのみそ汁 ゆでプロッコリー	米 サケ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 プロッコリー、昆布だし汁
24 火	具だくさん粥 ほうれんそうのみそ汁 にんじんスティック	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
25 水	全粥 鶏ミンチと豆腐の煮物 にんじんのみそ汁 きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、豆腐、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
26 木	全粥 鶏じゃが煮 キャベツのみそ汁 にんじんスティック	米 鶏ミンチ、じゃがいも、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 金	具だくさん粥 にんじんのみそ汁 じゃがいもスティック	米、鶏ミンチ、にんじん にんじん、みそ、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
28 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
30 月	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 にんじんのみそ汁 ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、にんじん、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
31 火	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 キャベツ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、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。