

# 離乳食献立表

2021年1月 フジオひまわり保育園

離乳食後期（9～11ヶ月）

| 日曜      | 献立   | 材料名   |
|---------|--|---|
| 4<br>月  | 全粥<br>鮭と野菜の煮物<br>豆腐のみそ汁<br>ゆでいんげん            | 米<br>鮭、かぼちゃ、しょうゆ、かつおだし汁<br>豆腐、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁            |
| 5<br>火  | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>はくさいのみそ汁<br>だいこんスティック | 米<br>鶏ミンチ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>はくさい、みそ、かつおだし汁<br>だいこん、かつおだし汁   |
| 6<br>水  | 具たくさん雑炊<br>たまねぎのみそ汁<br>ゆでキャベツ                | 米、鶏ミンチ、にんじん、はくさい、しょうゆ、かつおだし汁<br>たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>キャベツ、かつおだし汁     |
| 7<br>木  | 全粥<br>鶏ミンチと豆腐のトロトロ煮<br>かぼちゃのみそ汁<br>ゆでブロッコリー  | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>かぼちゃ、しょうゆ、かつおだし汁<br>ブロッコリー、かつおだし汁 |
| 8<br>金  | 具たくさん雑炊<br>ほうれんそうのみそ汁<br>ゆでいんげん              | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>ほうれんそう、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁   |
| 9<br>土  | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                            | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                           |
| 12<br>火 | 全粥<br>カレイと野菜のトロトロ煮<br>たまねぎのみそ汁<br>ゆでかぼちゃ     | 米<br>カレイ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>かぼちゃ、かつおだし汁    |
| 13<br>水 | 全粥<br>鶏ミンチと豆腐の煮物<br>にんじんのみそ汁<br>ゆでキャベツ       | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、みそ、かつおだし汁<br>キャベツ、かつおだし汁         |
| 14<br>木 | 具たくさん雑炊<br>じゃがいものみそ汁<br>きゅうりスティック            | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>じゃがいも、みそ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁    |
| 15<br>金 | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>はくさいのみそ汁<br>にんじんスティック      | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>はくさい、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁      |
| 16<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                            | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                           |
| 18<br>月 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜の煮物<br>にんじんのみそ汁<br>だいこんスティック    | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、みそ、かつおだし汁<br>だいこん、かつおだし汁       |
| 19<br>火 | 具たくさん雑炊<br>かぼちゃのみそ汁<br>きゅうりスティック             | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>かぼちゃ、みそ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁     |
| 20<br>水 | 柔らかスパゲティ<br>野菜スティック                          | スパゲティ、鶏ミンチ、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、<br>かつおだし汁<br>ブロッコリー、にんじん、かつおだし汁        |

※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

2021年1月 フジオひまわり保育園

離乳食後期（9～11ヶ月）

| 日曜      | 献立   | 材料名   | 午後おやつ    |
|---------|--|---|----------|
| 21<br>木 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトマト煮<br>キャベツのみそ汁<br>きゅうりスティック  | 米<br>鶏ミンチ、にんじん、トマトピューレ、かつおだし汁<br>キャベツ、みそ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁  | 赤ちゃんせんべい |
| 22<br>金 | 全粥<br>カレイと野菜の煮物<br>こまつなのみそ汁<br>にんじんスティック     | 米<br>カレイ、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>こまつな、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁      | 赤ちゃんせんべい |
| 23<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                            | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                         | 赤ちゃんせんべい |
| 25<br>月 | 全粥<br>鮭と豆腐の煮物<br>たまねぎのみそ汁<br>にんじんスティック       | 米<br>鮭、豆腐、しょうゆ、かつおだし汁<br>たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁          | ベビーおやき   |
| 26<br>火 | 具たくさん雑炊<br>豆腐のみそ汁<br>ゆでいんげん                  | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>豆腐、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁     | 赤ちゃんせんべい |
| 27<br>水 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>はくさいのみそ汁<br>にんじんスティック | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>はくさい、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁 | バナナスティック |
| 28<br>木 | カレイの野菜あんかけ<br>たまねぎのみそ汁<br>だいこんスティック          | カレイ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>だいこん、かつおだし汁       | 赤ちゃんせんべい |
| 29<br>金 | 具たくさん雑炊<br>豆腐のみそ汁<br>きゅうりスティック               | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>豆腐、みそ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁     | りんごスティック |
| 30<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                            | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                         | 赤ちゃんせんべい |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつは赤ちゃんせんべいとなっております。

# 離乳食献立表

2021年1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   |
|---------|--------------------------------|---|
| 4<br>月  | 全粥<br>鮭と野菜の煮物<br>豆腐スープ         | 米<br>鮭、かぼちゃ、昆布だし汁<br>豆腐、昆布だし汁                   |
| 5<br>火  | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>はくさいスープ | 米<br>鶏ミンチ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁<br>はくさい、昆布だし汁          |
| 6<br>水  | 具だくさん雑炊<br>たまねぎスープ             | 米、鶏ミンチ、にんじん、はくさい、昆布だし汁<br>たまねぎ、昆布だし汁            |
| 7<br>木  | 全粥<br>鶏ミンチと豆腐のトロトロ煮<br>かぼちゃスープ | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、片栗粉、昆布だし汁<br>かぼちゃ、昆布だし汁            |
| 8<br>金  | 具だくさん雑炊<br>ほうれんそうスープ           | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁<br>ほうれんそう、昆布だし汁          |
| 9<br>土  | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁               |
| 12<br>火 | 全粥<br>カレイと野菜のトロトロ煮<br>たまねぎスープ  | 米<br>カレイ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁<br>たまねぎ、昆布だし汁           |
| 13<br>水 | 全粥<br>鶏ミンチと豆腐の煮物<br>にんじんスープ    | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、昆布だし汁<br>にんじん、昆布だし汁                |
| 14<br>木 | 具だくさん雑炊<br>じゃがいもスープ            | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁<br>じゃがいも、昆布だし汁           |
| 15<br>金 | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>はくさいスープ      | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁<br>はくさい、昆布だし汁             |
| 16<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁               |
| 18<br>月 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜の煮物<br>にんじんスープ    | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、昆布だし汁<br>にんじん、昆布だし汁              |
| 19<br>火 | 具だくさん雑炊<br>かぼちゃスープ             | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁<br>かぼちゃ、昆布だし汁            |
| 20<br>水 | 柔らかスパゲティ<br>野菜の煮物              | スパゲティ、鶏ミンチ、たまねぎ、こまつな、昆布だし汁<br>ブロッコリー、にんじん、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

2021年1月 フジオひまわり保育園

離乳食中期 (7~8ヶ月)

| 日曜      | 献立                             | 材料名                                    | 午後おやつ |
|---------|--------------------------------|--|-------|
| 21<br>木 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜の煮物<br>キャベツスープ    | 米<br>鶏ミンチ、にんじん、昆布だし汁<br>キャベツ、昆布だし汁     | ハイハイン |
| 22<br>金 | 全粥<br>カレイと野菜の煮物<br>こまつなスープ     | 米<br>カレイ、たまねぎ、昆布だし汁<br>こまつな、昆布だし汁      | ハイハイン |
| 23<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁      | ハイハイン |
| 25<br>月 | 全粥<br>鮭と豆腐の煮物<br>たまねぎスープ       | 米<br>鮭、豆腐、昆布だし汁<br>たまねぎ、昆布だし汁          | ふかしいも |
| 26<br>火 | 具だくさん雑炊<br>豆腐スープ               | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁<br>豆腐、昆布だし汁     | ハイハイン |
| 27<br>水 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>はくさいスープ | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁<br>はくさい、昆布だし汁 | バナナ煮  |
| 28<br>木 | 全粥<br>カレイの野菜あんかけ<br>たまねぎスープ    | 米<br>カレイ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁<br>たまねぎ、昆布だし汁  | ハイハイン |
| 29<br>金 | 具だくさん雑炊<br>豆腐スープ               | 米、鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁<br>豆腐、昆布だし汁     | りんご煮  |
| 30<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁      | ハイハイン |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつはハイハインとなっております。

# 離乳食献立表

2021年1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                                 |
|---------|--|-------------------------------------|
| 4<br>月  | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(かぼちゃ)         | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>かぼちゃ、昆布だし汁         |
| 5<br>火  | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、はくさい)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、はくさい、昆布だし汁   |
| 6<br>水  | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>たまねぎ、にんじん、昆布だし汁   |
| 7<br>木  | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁    |
| 8<br>金  | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、ほうれんそう) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁 |
| 9<br>土  | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁            |
| 12<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(かぼちゃ、にんじん)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>かぼちゃ、にんじん、昆布だし汁   |
| 13<br>水 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(にんじん、キャベツ)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>にんじん、キャベツ、昆布だし汁   |
| 14<br>木 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(にんじん、じゃがいも)   | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>にんじん、じゃがいも、昆布だし汁   |
| 15<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(たまねぎ、はくさい)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>たまねぎ、はくさい、昆布だし汁   |
| 16<br>土 | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁            |
| 18<br>月 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(たまねぎ、だいこん)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>たまねぎ、だいこん、昆布だし汁    |
| 19<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、かぼちゃ)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、かぼちゃ、昆布だし汁   |
| 20<br>水 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(にんじん、たまねぎ)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>こまつな、たまねぎ、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

2021年1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                                 |
|---------|--|-------------------------------------|
| 21<br>木 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(にんじん、キャベツ)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>にんじん、キャベツ、昆布だし汁    |
| 22<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、こまつな)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、こまつな、昆布だし汁   |
| 23<br>土 | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁            |
| 25<br>月 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>たまねぎ、にんじん、昆布だし汁    |
| 26<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(たまねぎ、ほうれんそう) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>たまねぎ、ほうれんそう、昆布だし汁 |
| 27<br>水 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(たまねぎ、はくさい)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>たまねぎ、はくさい、昆布だし汁   |
| 28<br>木 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、だいこん)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、だいこん、昆布だし汁   |
| 29<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(にんじん、たまねぎ)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>にんじん、たまねぎ、昆布だし汁    |
| 30<br>土 | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、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。

※午前・午後ともにおやつはハイハインとなっております。