

離乳食献立表

2017年 6月



菊名愛児園
園長 金田みどり

目安		午 前			
		7~8か月頃 (モグモグ期)	主な材料	9~11か月頃 (カミカミ期)	主な材料
		11時~11時30分			
1	木	7倍粥 野菜スープ しらすと野菜の薄くず煮	米 しらす じゃが芋 人参	おかゆ 味噌汁 しらすの薄くず煮 キャベツの煮びたし	米 しらす ブロッコリーじゃが芋 キャベツ 人参
2	金	7倍粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の薄くず煮	米 鶏ささみ挽肉 キャベツ 人参 えのき	おかゆ 野菜スープ 鶏肉の薄くず煮 もやしのお浸し	米 鶏ささみ挽肉 たまねぎ 人参 もやし キャベツ
3	土	五目雑炊	米 しらす 人参 ほうれん草 玉ねぎ	五目雑炊	米 しらす 人参 ほうれん草 玉ねぎ
5	月	7倍粥 野菜スープ 豆腐と野菜の薄くず煮	米 豆腐 キャベツ 人参 大根	おかゆ 味噌汁 豆腐の薄くず煮 大根サラダ	米 豆腐 たまねぎ 人参 大根 胡瓜
6	火	7倍粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の薄くず煮	米 鶏ささみ挽肉 キャベツ 人参 たまねぎ	おかゆ 味噌汁 肉じゃが きゃべつの煮びたし	米 鶏肉ささみ挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ
7	水	7倍粥 野菜スープ カレイと野菜の薄くず煮	米 カレイ キャベツ 南瓜 人参	おかゆ 味噌汁 カレイと野菜のトマト煮 南瓜煮	米 カレイ トマト キャベツ しめじ 南瓜 人参
8	木	7倍粥 野菜スープ 高野豆腐の薄くず煮	米 高野豆腐 もやし 人参 ほうれん草	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐の薄くず煮 サラダ	米 高野豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ コーン
9	金	7倍粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の薄くず煮	米 鶏ささみ挽肉 モロヘイヤ 人参 大根	おかゆ 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 大根煮	米 鶏ささみ挽肉 長ねぎ 人参 じゃが芋 大根
10	土	五目雑炊	米 鶏ささみ挽肉 人参 ほうれん草 もやし	五目雑炊	米 鶏ささみ挽肉 もやし 人参 ほうれん草
12	月	7倍粥 野菜スープ 高野豆腐の薄くず煮	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 いんげん	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐の薄くず煮 サラダ	米 高野豆腐 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ 胡瓜
13	火	7倍粥 野菜スープ カレイと野菜の薄くず煮	米 カレイ キャベツ じゃが芋 人参	おかゆ 野菜スープ カレイと野菜のみそ煮 じゃが芋煮	米 カレイ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋
14	水	7倍粥 野菜スープ 大豆の薄くず煮	米 大豆 玉ねぎ 人参 キャベツ	おかゆ 野菜スープ 大豆のトマト煮 マッシュポテト	米 鶏ささみ挽肉 大豆 トマト キャベツ じゃが芋
15	木	7倍粥 野菜スープ 豆腐の薄くず煮	米 豆腐 人参 キャベツ えのき	おかゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 サラダ	米 鶏ささみ挽肉 豆腐 しめじ 人参 キャベツ 胡瓜
16	金	7倍粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の薄くず煮	米 鶏ささみ キャベツ 人参 いんげん	おかゆ 味噌汁 鶏肉の薄くず煮 いんげんの煮びたし	米 鶏肉ささみひき肉 人参 しめじ キャベツ いんげん
17	土	五目雑炊	米 しらす 人参 ほうれん草 玉ねぎ	五目雑炊	米 しらす 人参 ほうれん草 玉ねぎ

担当:大友