

献立 (1歳以上)	5~6ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
	マッシュ→みじん切り	あらみじん、サイコロ状	
月 (10月24日)	豆腐のさっぱり煮 (酢、しょうゆ、みりん) 切り干し大根と豆苗のサラダ (マヨネーズ) おみそ汁 (みそ・にぼし)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 (昆布) にんじんマッシュ じゃがいもマッシュ 新玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ (昆布)	ごはん 鶏手羽中のさっぱり煮 切干大根と人参の煮物 切干大根と人参の煮物 じゃがいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
	マカロニあべかわ(塩)	なし	マカロニあべかわ (マカロニ、きな粉、三温糖)
火 (11月25日)	たけのこごはん (だし、薄口、酒) 魚のてんぷら(塩) うどときゅうりの梅和え (酢、しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 小松菜の柔らか煮 にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ 野菜スープ (昆布)	ごはん 魚の天ぷら 小松菜と人参とささみのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
	フランスパンのラスク	なし	フランスパンのラスク
水 (12月26日)	12日: お弁当日 26日: 誕生会	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 人参の柔らか煮 新玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃマッシュ 野菜スープ (昆布)	軟飯 鶏肉の煮物 人参と大根の煮物 (大根、人参) かぼちゃの含め煮 おみそ汁 (昆布、みそ) 野菜スティック
	なし	なし	市販菓子
木 (13月27日)	フランスパン ポークビーンズ (ケチャップ・塩・コンソメ) キャベツとウインナーのバジル (塩)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 じゃがいもマッシュ アスパラの柔らか煮 春キャベツの柔らか煮 野菜スープ (昆布)	軟飯 豚肉の野菜のトマト煮 (豚肉、新玉ねぎ、人参、じゃがいも) 春キャベツとアスパラの煮物 野菜スープ 野菜スティック
	梅おかかおにぎり	なし	おかかおにぎり
金 (14月28日)	ごはん 春キャベツのハンバーグ (塩) 新じゃがいものサラダ (酢、塩) 豆苗のスープ (コンソメ、塩)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 春キャベツの柔らか煮 さつまいもマッシュ 新玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ (昆布)	軟飯 つくね煮 春キャベツと人参のおひたし (春キャベツ、人参) さつまいもの含め煮 野菜スープ (昆布) 野菜スティック
	マーメイドとおからのケーキ (B.P)	なし	マーメイドとおからのケーキ (小麦粉、おから、バター、牛乳、マーメイド)
土 (15月29日)	マーボー丼 (赤みそ・酒・とりがら) 中華スープ (とりがら)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 青梗菜の柔らか煮 かぼちゃマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ (昆布)	マーボー丼 (軟飯) (豆腐、豚シチ、にら、人参、干しいたけ) かぼちゃの含め煮 野菜スープ 中華スープ
	市販菓子	なし	市販菓子 or パン

献立 (1歳以上)	5~6ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
	マッシュ→みじん切り	あらみじん、サイコロ状	
月 (17月31日)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの炒め物 (しょうゆ・みりん) スナップエンドウのごまあ (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ) そら豆クラッカー (塩)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 春キャベツの柔らか煮 新玉ねぎの柔らか煮 人参マッシュ 野菜スープ (昆布)	軟飯 豚肉と新玉ねぎの炒め物 春キャベツと人参のおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
	なし	なし	そら豆クラッカー (小麦粉、片栗粉、三温糖、油、ソラマメ)
火 (18月)	ごはん 魚の西京焼き (白みそ・みりん・酒) 新ごぼうのきんぴら (しょうゆ・酒) すまし汁 (昆布、かつお、うすくち、塩) ふきごはんおにぎり (だし、うすくち、みりん)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 小松菜の柔らか煮 かぼちゃマッシュ 人参マッシュ 野菜スープ (昆布)	軟飯 魚の西京焼き 小松菜と人参のおひたし (小松菜、人参) かぼちゃの含め煮 すまし汁 野菜スティック
	なし	なし	ふきごはん (軟飯)
水 (19月)	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 (酢、塩) 厚揚げとアスパラのみそ (みそ、しょうゆ、みりん) すまし汁 (昆布、かつお、うすくち、塩) フライド新じゃが (塩) 焼きそら豆	つぶしがゆ 鮭の柔らか煮 大根と人参の煮物 アスパラの柔らか煮 じゃがいもマッシュ 野菜スープ	軟飯 鮭の煮つけ 大根と人参の煮物 (大根、人参、アスパラ) さつまいもの含め煮 すまし汁 野菜スティック
	なし	なし	ふかしいも
木 (6月20日)	ごはん 肉じゃが (だし・しょうゆ・みりん) おみそ汁 (にぼし・みそ) ジャムサンド	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 じゃがいもマッシュ にんじんマッシュ 新たまねぎの柔らか煮 野菜スープ	軟飯 肉じゃが (豚肉、新玉ねぎ、人参、新ジャガイモ) かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
	なし	なし	トースト
金 (7月21日)	ごはん 焼き魚 (塩) 高野豆腐の煮物 (だし、うすくち、みりん、酒) すまし汁 (かつお、昆布、うすくち、塩) 春キャベツの炒飯 (しょうゆ、塩)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 小松菜の柔らか煮 春キャベツの柔らか煮 にんじんマッシュ 野菜スープ	軟飯 魚の煮つけ 高野豆腐の煮物 (高野豆腐、人参、) さつまいもの含め煮 すまし汁 野菜スティック
	なし	なし	春キャベツの炒飯 (軟飯) (春キャベツ、人参、新玉ねぎ)
土 (8月22日)	やきそば (ソース) おみそ汁 (にぼし、みそ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 キャベツの柔らか煮 じゃがいもマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ	やきそば (豚肉、春キャベツ、人参、新玉ねぎ、青ネギ) じゃがいもの煮物 おみそ汁 (にぼし、みそ) 野菜スティック
	市販菓子	なし	市販菓子

<離乳食献立表の見方について>

- * 献立表は、目安です。こどもたち一人一人の姿(発達)に合わせてメニューになります。
- * 初めて口にする食材(タンパク質、アクの強い食材など)は、必ずお家で一度食べて身体に異常が表れないことを確認した上で、メニューに取り入れていくこととなります。(ノートの食材チェックに○を記入、もしくは、口頭でお伝えください)

