

2023年3月 離乳食献立表

ふたば保育園

		離乳食初期後半（6か月頃）	離乳食中期（7～8か月頃）	離乳食後期（9～11か月頃）	
基本的な内容		<ul style="list-style-type: none"> 自宅で2回食が始まったら提供が始まります。 滑らかに裏ごしした状態から始めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 十分に柔らかく煮た野菜をすりつぶした状態から始めます。 調味料は風味づけ程度に使用しますが、ほぼ素材の味です。 食べづらい魚や肉などには、とろみがついています。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯茎でつぶして飲み込むということが大切な時期です。やわらかめにし、形のあるものを出します。 素材ごとではなく、料理になります。味つけは薄味で、食べづらい料理にはとろみをつけます。 手づかみ食べも大事な時期です。野菜スティックがつかめます。 フルーツ、おやつ提供が始まります。 ※シロップ漬けの時は、フルーツの提供は無しになります。 	<ul style="list-style-type: none"> おやつ 歌の提供になるまでは、おにぎりではなく手づかみ食べの練習ができる野菜などを提供します。
1	水	お粥 10倍がゆ 豆腐のくず煮 豆腐、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 野菜スープ ほうれん草、栄養だし	お粥 7倍がゆ 豆腐のくず煮 豆腐、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 味噌汁 ほうれん草、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 豆腐の五目煮 豆腐、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、しょうゆ、三温糖、片栗粉、ほうれん草 人参のじゃこ納豆和え にんじん、もやし、こまつな、納豆、しらす干し、食塩 味噌汁 切干大根、ほうれん草、栄養だし、味噌	フルーツ りんご 鮭おにぎり 米、食塩、鮭、青のり
2	木	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参とほうれん草の柔らか煮 にんじん、ほうれん草 野菜スープ こまつな、栄養だし	お粥 7倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参とほうれん草の柔らか煮 にんじん、ほうれん草 味噌汁 こまつな、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ ハンバーグ 豚挽肉、高野豆腐、にんじん、たまねぎ、いんげん、油、食塩、豆乳、片栗粉 ごま和え ほうれん草、にんじん、しょうゆ、三温糖、すりごま 味噌汁 こまつな、えのきたけ、栄養だし、味噌	フルーツ いよかん ベビーせんべい
3	金	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参とじゃが芋の柔らか煮 にんじん、じゃがいも スープ たまねぎ	お粥 7倍がゆ ささみのくず煮 鶏ささみ、片栗粉 人参とじゃが芋の柔らか煮 にんじん、じゃがいも スープ たまねぎ、塩	お粥 5倍がゆ 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、片栗粉、油 ポテトサラダ じゃが芋、にんじん、おから、マヨドレ、食塩、三温糖 スープ たまねぎ、食塩	フルーツ いちご 混ぜおにぎり 米、鮭、切干大根、椎茸、しょうゆ、三温糖
6	月	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな スープ 木綿豆腐、栄養だし	お粥 7倍がゆ 鮭のくず煮 鮭、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 味噌汁 木綿豆腐、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 焼き鮭 生鮭、食塩、片栗粉 切干大根の煮付け 切干大根、にんじん、三温糖、しょうゆ、栄養だし、こまつな 味噌汁 木綿豆腐、なめこ、栄養だし、味噌	フルーツ いちご 鶏そぼろおにぎり 米、鶏挽肉、しょうゆ、三温糖
7	火	お粥 10倍がゆ しらすのくず煮 しらす干し、片栗粉 人参とじゃが芋の柔らか煮 にんじん、じゃがいも 野菜スープ キャベツ、栄養だし	お粥 7倍がゆ しらすのくず煮 しらす干し、片栗粉 人参とじゃが芋の柔らか煮 にんじん、じゃがいも 味噌汁 キャベツ、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 大豆と野菜の和風煮 茹で大豆、豚ロース肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、栄養だし、しょうゆ、三温糖、食塩、片栗粉 しらす和え こまつな、しらす干し、しょうゆ 味噌汁 キャベツ、えのきたけ、のり、栄養だし、味噌	フルーツ りんご ベビーせんべい
8	水	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 キャベツ、ブロッコリー 野菜スープ だいこん、栄養だし	お粥 7倍がゆ ささみのくず煮 鶏ささみ、片栗粉 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 キャベツ、ブロッコリー 味噌汁 だいこん、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 鶏肉のつけ焼き 鶏もも肉、しょうゆ、三温糖、片栗粉 野菜サラダ にんじん、キャベツ、ブロッコリー、マヨドレ、食塩、三温糖 味噌汁 だいこん、なめこ、栄養だし、味噌	フルーツ いよかん じゃこ葱おにぎり 米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ
9	木	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参とじゃが芋の柔らか煮 にんじん、じゃがいも スープ 木綿豆腐、栄養だし	お粥 7倍がゆ ささみのくず煮 鶏ささ身、片栗粉 人参とじゃが芋の柔らか煮 にんじん、じゃがいも 味噌汁 木綿豆腐、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 旨煮 鶏もも肉、油、にんじん、高野豆腐、たまねぎ、栄養だし、三温糖、しょうゆ、片栗粉 粉吹芋 じゃが芋、食塩 味噌汁 木綿豆腐、しめじ、栄養だし、味噌	フルーツ いちご ベビーせんべい
10	金	お粥 10倍がゆ 豆腐のくず煮 豆腐、片栗粉 人参と玉葱の柔らか煮 にんじん、たまねぎ 野菜スープ こまつな、栄養だし	お粥 7倍がゆ 豆腐のくず煮 豆腐、片栗粉 人参と玉葱の柔らか煮 にんじん、たまねぎ 味噌汁 こまつな、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ ささみ豆腐 豆腐、鶏ささみ、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、しょうゆ、グリーンピース、食塩、片栗粉、ごま油 さつま芋煮 さつま芋、三温糖 味噌汁 こまつな、栄養だし、味噌	フルーツ りんご のりおにぎり 米、青のり、食塩
13	月	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 キャベツと人参の柔らか煮 キャベツ、にんじん 野菜スープ はくさい、栄養だし	お粥 7倍がゆ ささみのくず煮 鶏ささ身、片栗粉 キャベツと人参の柔らか煮 キャベツ、にんじん 味噌汁 はくさい、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 鶏肉のつけ焼き 鶏もも肉、塩麹、片栗粉 卵の花 おから、にんじん、椎茸、ねぎ、こまつな、しょうゆ、三温糖 味噌汁 はくさい、だいこん、のり、栄養だし、味噌	フルーツ りんご ケチャップおにぎり 米、たまねぎ、にんじん、ケチャップ
14	火	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参とほうれん草の柔らか煮 にんじん、ほうれん草 野菜スープ ほうれん草、栄養だし	お粥 7倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参とさやえんどうの柔らか煮 にんじん、さやえんどう 味噌汁 ほうれん草、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ わらさの照り焼き わらさ、しょうゆ、三温糖、片栗粉 ひじきの煮物 ひじき、にんじん、しょうゆ、三温糖、さやえんどう 味噌汁 ほうれん草、しめじ、栄養だし、味噌	フルーツ いちご ベビーせんべい
15	水	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参とさやえんどうの柔らか煮 にんじん、さやえんどう 野菜スープ こまつな、栄養だし	お粥 7倍がゆ ささみのくず煮 鶏ささ身、片栗粉 人参とさやえんどうの柔らか煮 にんじん、さやえんどう 味噌汁 ちんげんさい、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ レバーの風味焼き 鶏レバー、しょうゆ、三温糖、ねぎ、油 野菜炒め キャベツ、にんじん、たまねぎ、椎茸、こまつな、油、しょうゆ 味噌汁 ちんげんさい、えのきたけ、栄養だし、味噌	フルーツ りんご ひじきおにぎり 米、ひじき、三温糖、しょうゆ、かつお節

日	離乳食開始期 (5~6か月頃)	離乳食中期 (7~8か月頃)	離乳食後期 (9~11か月頃)	おやつ
16 木	お粥 10倍がゆ しらすのくず煮 しらす干し、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 野菜スープ だいこん、栄養だし	お粥 7倍がゆ しらすのくず煮 しらす干し、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 味噌汁 だいこん、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 豚肉のしょうが焼き 豚ロース肉、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、片栗粉 しらす納豆和え 納豆、こまつな、しらす干し、しょうゆ、かつお節 味噌汁 こまつな、だいこん、栄養だし、味噌	フルーツ ほんかん ベビー せんべい
17 金	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 キャベツと人参柔らか煮 きゃべつ、にんじん 野菜スープ きゃべつ、栄養だし	お粥 7倍がゆ 鮭のくず煮 生鮭、片栗粉 キャベツと人参柔らか煮 きゃべつ、にんじん 味噌汁 きゃべつ、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 鮭とブロッコリーのグラタン 生鮭、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、油、食塩、米粉、豆乳 磯和え こまつな、きゃべつ、にんじん、のり、しょうゆ 味噌汁 きゃべつ、しめじ、栄養だし、味噌	フルーツ いちご おかか おにぎり 米、かつお節、 しょうゆ
20 月	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 じゃが芋、人参の柔らか煮 じゃがいも、にんじん 野菜スープ かぶ、栄養だし	お粥 7倍がゆ ささみのくず煮 鶏ささ身、片栗粉 じゃが芋、人参の柔らか煮 じゃがいも、にんじん 味噌汁 かぶ、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 鶏肉のトマト煮 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、 三温糖、食塩、片栗粉 粉吹芋 じゃがいも、青のり、食塩 味噌汁 かぶ、かぶの葉、栄養だし、味噌	フルーツ いよかん 2色おにぎり 米、きな粉、 三温糖、塩、 黒ごま、しょうゆ
22 水	お粥 10倍がゆ 豆腐のくず煮 豆腐、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 野菜スープ にんじん、栄養だし	お粥 7倍がゆ 豆腐のくず煮 豆腐、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 味噌汁 にんじん、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 鶏そぼろ 鶏挽肉、しょうゆ、三温糖、片栗粉 ナムル こまつな、もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ 味噌汁 豆腐、にんじん、ねぎ、栄養だし、味噌	フルーツ りんご わかめおにぎり 米、わかめ、 塩
23 木	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 野菜スープ ほうれん草、栄養だし	お粥 7倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 清し汁 ほうれん草、栄養だし、食塩	お粥 5倍がゆ 白身魚のごま味噌焼き ムキカレイ、しょうゆ、三温糖、味噌 納豆和え 納豆、こまつな、えのき茸、しらす干し、かつお節、しょうゆ 清し汁 ほうれん草、ねぎ、わかめ、栄養だし、しょうゆ、食塩	フルーツ いよかん ベビー せんべい
24 金	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 じゃがいもと人参の柔らか煮 じゃがいも、にんじん 野菜スープ たまねぎ	お粥 7倍がゆ ささみのくず煮 鶏ささ身、片栗粉 じゃがいもと人参の柔らか煮 じゃがいも、にんじん スープ たまねぎ、食塩	お粥 5倍がゆ クリーム煮 豚ロース肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、りんご、 油、食塩、ケチャップ、豆乳 切干大根とひじきのサラダ 切干大根、ひじき、マヨドレ スープ たまねぎ、食塩	フルーツ いちご 茹でじゃが芋 じゃが芋・食塩
27 月	お粥 10倍がゆ 豆腐のくず煮 木綿豆腐、片栗粉 さつまいもと人参の柔らか煮 さつまいも、たまねぎ 野菜スープ にんじん	お粥 7倍がゆ 豆腐のくず煮 木綿豆腐、片栗粉 さつまいもと人参の柔らか煮 さつまいも、たまねぎ スープ ちんげんさい、にんじん、食塩	お粥 5倍がゆ マーボー豆腐 木綿豆腐、豚挽肉、たまねぎ、ねぎ、にら、ごま油、しょうゆ、 味噌、食塩、片栗粉 さつまいもの重ね煮 さつまいも、りんご、三温糖、食塩 スープ ちんげんさい、わかめ、にんじん、食塩	フルーツ りんご チャーハン 米、ひじき、 にんじん、椎茸、 ごま油、しょうゆ
28 火	お粥 10倍がゆ しらすのくず煮 しらす干し、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 野菜スープ キャベツ、栄養だし	お粥 7倍がゆ しらすのくず煮 しらす干し、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 味噌汁 キャベツ、栄養だし	お粥 5倍がゆ 肉じゃが 豚ロース肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、 三温糖、こまつな しらす納豆和え 納豆、こまつな、しらす干し、しょうゆ、 味噌汁 きゃべつ、のり、えのきたけ、栄養だし、味噌	フルーツ いよかん ベビー せんべい
29 水	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 野菜スープ 豆腐、栄養だし	お粥 7倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 人参と小松菜の柔らか煮 にんじん、こまつな 清し汁 豆腐、栄養だし、食塩	お粥 5倍がゆ さわらの味噌マヨ焼き さわら、味噌、マヨドレ、三温糖、片栗粉 野菜炒め キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、油、しょうゆ、食塩 清し汁 豆腐、ほうれん草、栄養だし、しょうゆ、食塩	フルーツ りんご ベビー せんべい
30 木	お粥 10倍がゆ しらすのくず煮 しらす干し、片栗粉 人参とじゃが芋の柔らか煮 にんじん、じゃがいも 野菜スープ たまねぎ、栄養だし	お粥 7倍がゆ しらすのくず煮 しらす干し、片栗粉 人参とじゃが芋の柔らか煮 にんじん、じゃがいも 味噌汁 たまねぎ、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ クリーム煮 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 油、食塩、豆乳 小松菜のソテー こまつな、しらす干し、食塩、油 味噌汁 にら、えのきたけ、のり、栄養だし、味噌	フルーツ いよかん のり おにぎり 米、青のり、 食塩
31 金	お粥 10倍がゆ 白身魚のくず煮 ムキカレイ、片栗粉 キャベツと人参の柔らか煮 キャベツ、にんじん 野菜スープ こまつな、栄養だし	お粥 7倍がゆ ささみのくず煮 鶏ささ身、片栗粉 キャベツと人参の柔らか煮 キャベツ、にんじん 味噌汁 こまつな、栄養だし、味噌	お粥 5倍がゆ 鶏肉のつけ焼き 鶏もも肉、塩麹、ケチャップ、三温糖 じゃこサラダ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ちりめんじゃこ、しょうゆ、 米酢、食塩 味噌汁 こまつな、しめじ、切干大根、栄養だし、味噌	フルーツ いちご ベビー せんべい

☆栄養だしは、いわし、そのだ節、かつお節が入った、魚類粉末です。保育園では味噌汁や和風料理、ふりかけなどに使用しています。
☆保育園で出る食材をご確認いただき、もしご家庭で食べたことのないものがある場合は、提供日までにご家庭でも食べてください。
もし間に合わないものがある場合は、担任までご連絡ください。安全な給食提供を第一に考えています。
月齢の小さなお子様ですので、保育園での新規アレルギー発症のリスクを減らすためにも、ご協力お願い致します。



|