

# 2019年 9月の離乳食予定献立表

さくらんぼ保育園

| 曜日 | 日             | 準備期<br>(5ヵ月) | 前期 (6ヵ月)                                     | 中期 (7~8ヵ月)   | 後期 (9~11ヵ月)   | 午後おやつ                        |
|----|---------------|--------------|--|--|---|------------------------------|
| 月  | 2<br>16<br>30 | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 ジャガイモ 玉葱)   | おかゆ スープ(玉葱)<br>人参とじゃがいもの煮ひたし<br>カレイのくたくた煮<br>なすの煮ひたし             | ・中期食と同じ献立<br>・11ヵ月より味付け<br>・後期食以降のスープは<br>2種類の野菜で作ります | 中期・後期:<br>野菜おじや              |
| 火  | 3<br>17       | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 さつまいも 小松菜)  | おかゆ スープ(小松菜)<br>人参とさつまいもの煮ひたし<br>タラのくたくた煮<br>キャベツの煮ひたし           |   | 中期・後期:<br>りんご煮               |
| 水  | 4<br>18       | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 かぼちゃ 玉葱)    | おかゆ スープ(玉葱)<br>人参とじゃがいもの煮ひたし<br>メルルーサのくたくた煮<br>かぼちゃの煮ひたし 豆腐の煮ひたし |   | 中期・後期:<br>おかし                |
| 木  | 5<br>19       | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 かぶ 小松菜)     | おかゆ スープ(小松菜)<br>人参とじゃがいもの煮ひたし<br>カレイのくたくた煮<br>かぶの煮ひたし            | 豚ひき肉と玉葱の肉団子   | 中期・後期:<br>おかし                |
| 金  | 6<br>20       | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 さつまいも キャベツ) | おかゆ スープ(チンゲン菜)<br>人参とさつまいもの煮ひたし<br>タラのくたくた煮<br>キャベツの煮ひたし         |   | 中期・後期:<br>野菜おじや              |
| 土  | 7<br>21       | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 キャベツ 小松菜)   | おじや (人参 キャベツ 小松菜)<br>豆腐の煮ひたし                                     |   | 中期・後期:<br>おかし                |
| 月  | 9<br>23       | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 ジャガイモ 玉葱)   | おかゆ スープ(玉葱)<br>人参とじゃがいもの煮ひたし<br>カレイのくたくた煮<br>キャベツの煮ひたし           |   | 中期・後期:<br>じゃがいもち             |
| 火  | 10<br>24      | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 さつまいも 小松菜)  | おかゆ スープ(小松菜)<br>人参とさつまいもの煮ひたし<br>タラのくたくた煮<br>玉葱の煮ひたし 豆腐の煮ひたし     |   | 中期・後期:<br>りんごとさつまいも<br>の 重ね煮 |
| 水  | 11<br>25      | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 ジャガイモ 玉葱)   | おかゆ スープ(玉葱)<br>人参とじゃがいもの煮ひたし<br>カレイのくたくた煮<br>かぼちゃの煮ひたし           |   | 中期・後期:<br>野菜おじや              |
| 木  | 12<br>26      | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 さつまいも 冬瓜)   | おかゆ スープ(小松菜)<br>人参とさつまいもの煮ひたし<br>メルルーサのくたくた煮<br>冬瓜の煮ひたし          | 豚ひき肉と玉葱の肉団子   | 中期・後期:<br>おかし                |
| 金  | 13<br>27      | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 玉葱 小松菜)     | おかゆ スープ(玉葱)<br>人参とさつまいもの煮ひたし<br>タラのくたくた煮<br>小松菜の煮ひたし             |   | 中期・後期:<br>米粉団子               |
| 土  | 14<br>28      | 野菜スープ<br>おもゆ | 野菜スープ<br>つぶしかゆ<br>野菜のうらごし<br>(人参 玉葱 ジャガイモ)   | おじや (人参 玉葱)<br>豆腐の煮ひたし   |   | 中期・後期:<br>おかし                |

\*後期食……11ヵ月になったら味付けていきます。 1週目:塩味 2週目:しょうゆ味 3週目:味噌味

12ヶ月を過ぎてから、幼児食も少しずつ食べていきます。

\*おやつ……中期食は午後1回、後期食は午前と午後の2回です。

後期食以降は、小麦粉を使ったおやつも取り入れていきます。

