



離乳食後期献立表



令和元年 9月

日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	材料
2	月	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 昆布だし 塩 鶏ひき肉 ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ コーン さつまいも
3	火	赤ちゃん用お菓子	豆腐と野菜の煮込みうどん いんげんのみそ汁	蒸しじゃがいも	うどん 昆布だし 味噌 木綿豆腐 ブロッコリー じゃがいも にんじん いんげん じゃがいも
4	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 たらと野菜の煮物 トマトスープ	大根スティック	精白米 昆布だし 塩 たら 小松菜 もやし にんじん じゃがいも トマト 大根
5	木	赤ちゃん用お菓子	しらすと野菜の煮込みうどん ほうれん草のすまし汁	にんじんスティック	うどん 昆布だし 醤油 しらす じゃがいも にんじん スナップえんどう ほうれん草
6	金	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 ブロッコリースープ	バナナ	精白米 昆布だし 塩 豚ひき肉 チンゲン菜 たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ
7	土	赤ちゃん用お菓子	軟飯 ツナと野菜の煮物	バナナ	精白米 昆布だし 醤油 ツナ缶 コーン きゅうり じゃがいも
9	月	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 昆布だし 塩 鶏ひき肉 ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ コーン さつまいも
10	火	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	蒸しじゃがいも	精白米 昆布だし 味噌 木綿豆腐 ブロッコリー じゃがいも にんじん ほうれん草
11	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 大豆と野菜の煮物 たまねぎのすまし汁	大根スティック	精白米 昆布だし 醤油 大豆水煮 ひじき にんじん じゃがいも たまねぎ 大根
12	木	赤ちゃん用お菓子	ササミと野菜の煮込みうどん ブロッコリースープ	にんじんスティック	うどん 昆布だし 味噌 ササミ キャベツ アスパラ コーン じゃがいも ブロッコリー にんじん
13	金	赤ちゃん用お菓子	軟飯 しらすと野菜の煮物 かぼちゃスープ	バナナ	精白米 昆布だし 塩 しらす キャベツ もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ バナナ
14	土	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物	バナナ	精白米 昆布だし 醤油 豚ひき肉 いんげん にんじん じゃがいも バナナ
17	火	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮込みうどん コーンスープ	蒸しさつまいも	うどん 昆布だし 塩 鶏ひき肉 ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ コーン さつまいも
18	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	蒸しじゃがいも	精白米 昆布だし 味噌 木綿豆腐 切干大根 ブロッコリー じゃがいも にんじん ほうれん草
19	木	赤ちゃん用お菓子	軟飯 ツナと野菜の煮込みうどん にんじんスープ	きゅうりスティック	うどん 昆布だし 塩 ツナ缶 きゅうり キャベツ コーン じゃがいも にんじん
20	金	赤ちゃん用お菓子	軟飯 ササミと野菜の煮物 かぼちゃのすまし汁	スティックパン	精白米 昆布だし 醤油 ササミ きゅうり もやし たまねぎ かぼちゃ 食パン
21	土	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物	バナナ	精白米 昆布だし 味噌 豚ひき肉 コーン たまねぎ じゃがいも
24	火	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	蒸しさつまいも	精白米 昆布だし 醤油 豆腐 ブロッコリー じゃがいも にんじん ほうれん草 さつまいも
25	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 いんげんのスープ	蒸しじゃがいも	精白米 昆布だし 塩 鶏ひき肉 ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ いんげん じゃがいも
26	木	赤ちゃん用お菓子	軟飯 たらと野菜の煮込みうどん ブロッコリーのみそ汁	にんじんスティック	うどん 昆布だし 味噌 たら キャベツ にんじん じゃがいも ブロッコリー
27	金	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 枝豆スープ	バナナヨーグルト	精白米 昆布だし 塩 醤油 豚ひき肉 ひじき にんじん たまねぎ 枝豆 バナナ 無糖ヨーグルト
28	土	赤ちゃん用お菓子	軟飯 ササミと野菜の煮込みうどん	バナナ	うどん 昆布だし 醤油 ササミ 大根 小松菜 にんじん じゃがいも バナナ
30	月	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 昆布だし 塩 鶏ひき肉 ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ コーン さつまいも

※子どもたちの成長スピードによっては、献立を変更することがあります。(例：きゅうりスティック→蒸しさつまいも)

※午前おやつは、登園時間や朝食の時間等、個々の食事リズムによって提供しない場合もございます。ご了承ください。

☆いよいよ離乳食後期がはじまります☆

離乳食をはじめたころよりも、食べ方もとても上手になりました。奥歯はまだないけれど、歯茎でカミカミすることができます。離乳食も歯茎でかめる固さを目安に作りましょう。

また、必要な栄養の大半を離乳食から摂るようになります。糖質(ごはん・パン・うどん)、タンパク質(肉・魚・卵)、ビタミン類(野菜)が、必ず一回の食事に入っているようなメニューを作りましょう。

☆園では、おやつを手づかみで食べられるよう、形を工夫して提供します☆

このくらいになると、食べ物への興味が出てくるそうです。「自分で食べたい」という意欲は大切にしたいものですね。園では、野菜をスティック状にしてお出汁でやわらかく煮たり、食パンをスティック状にして提供する予定です。