



離乳中期献立予定表



ベビーかろーれ 令和5年 8月

日	曜	昼 食	
		献立	材料
1	15	火	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 精白米、豆腐、にんじん、青菜、じゃがいも
2	16	水	ささみと野菜の煮込みうどん うどん、ささみ、トマト、たまねぎ、なす、キャベツ
3	17	木	7倍がゆ しらすと野菜の煮物 精白米、しらす、もやし、青菜、にんじん
4	18	金	ささみと野菜のそうめん そうめん、ささみ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ
5	19	土	ささみと野菜の煮込みうどん うどん、ささみ、なす、たまねぎ、にんじん
7	21	月	7倍がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 精白米、高野豆腐、たまねぎ、にんじん、青菜
8	22	火	とりひき肉と野菜の煮込みうどん うどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー
9	23	水	7倍がゆ ささみと野菜の煮物 精白米、ささみ、キャベツ、にんじん、じゃがいも
10	24	木	7倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 精白米、白身魚、ナス、玉ねぎ、キャベツ、にんじん
-	25	金	パンがゆ ささみと野菜の煮物 食パン、ささみ、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん
12	26	土	7倍がゆ しらすと野菜の煮物 精白米、しらす、にんじん、玉ねぎ、キャベツ
14	28	月	7倍がゆ ささみと野菜の煮物 精白米、ささみ、玉ねぎ、ブロッコリー、じゃがいも
-	29	火	7倍がゆ 魚と野菜の煮物 精白米、白身魚、かぼちゃ、たまねぎ、青菜
-	30	水	ささみと野菜の煮込みそうめん そうめん、ささみ、キャベツ、にんじん、たまねぎ
-	31	木	7倍がゆ ささみと野菜の煮物 精白米、ささみ、ナス、玉ねぎ、キャベツ

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

栄養満点夏野菜！ 離乳食事の工夫について (離乳初期：5～6ヶ月/中期：7～8ヶ月/後期：9～10ヶ月)

*とうもろこし：後期以降は薄皮付きでもOKですが、初期・中期では薄皮は取り除きます。調理は初期はすりつぶし

中期は細かいみじん切り、後期は粗めのみじん切り、完了期以降は兩粒のまま使用OK

*枝豆：薄皮を除きます。誤嚥事故につながるので絶対にそのまま与えないでください！ 調理は初期はすりつぶし

中期はすりつぶすor細かいみじん切り。後期はみじん切り。完了期以降は粗いみじん切り。

トマトも皮を取ります。ミニトマトも誤嚥事故につながるのでそのまま与えないでください！

*なす、ピーマン、ズッキーニ、おくら、きゅうり

中期ではOKな食材です。柔らかくする、すりおろす、細かいみじん切りにするなどにしてあげましょう。

