

令和6年 5月 離乳食献立表（午後食）

本郷ゆうし保育園

| 日 | 曜 | 7～8ヶ月頃 (中期) | 9～11ヶ月頃 (後期) | 12～15ヶ月頃 (完了期) | 16ヶ月頃～ (乳児食) |
|-------------|--------|---|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1 21 | 水 火 | おかゆ チンゲン菜のスープ しらすとなすのあんかけ煮 ブロッコリーの煮物 | かたがゆ チンゲン菜のスープ 鶏肉となすのあんかけ煮 ブロッコリーの煮物 | おかかおにぎり チンゲン菜のスープ 鶏肉と野菜のあんかけ煮 | 鶏ぞうすい |
| 2 | 木 | おかゆ 白菜のすまし汁 白身魚とかぶの煮物 かぼちゃと青菜の煮物 | かたがゆ 白菜のすまし汁 白身魚とかぶの煮物 かぼちゃと青菜の煮物 | ゆかりおにぎり 白菜のすまし汁 白身魚と野菜の煮物 | 米粉サブレ |
| 7 20 | 火 月 | おかゆ あさつきのすまし汁 豆腐と大根の煮物 人参の煮物 | かたがゆ あさつきのすまし汁 豆腐と大根の煮物 人参の煮物 | きなこおにぎり あさつきのすまし汁 豆腐と野菜の煮物 | きなこ蒸しパン |
| 8 22 | 水 | おかゆ ねぎのすまし汁 鮭と青菜の煮物 じゃが芋の煮物 | かたがゆ ねぎのすまし汁 鮭と青菜の煮物 じゃが芋の煮物 | ワカメおにぎり ねぎのすまし汁 鮭と野菜の煮物 | フライドポテト |
| 9 23 | 木 | おかゆ 白菜のすまし汁 しらすと大根のあんかけ煮 ブロッコリーの煮物 | かたがゆ 白菜のすまし汁 しらすと大根のあんかけ煮 ブロッコリーの煮物 | 青のりおにぎり 白菜のすまし汁 しらすと野菜のあんかけ煮 | フルーツボンチ・せんべい |
| 10 24 | 金 | おかゆ キャベツのすまし汁 しらすと人参の煮物 かぼちゃの煮物 | かたがゆ キャベツのすまし汁 豚肉と人参の煮物 かぼちゃの煮物 | すりごまおにぎり キャベツのすまし汁 豚肉と野菜の煮物 | 焼きビーフン |
| 11 25 | 土 | おかゆ あさつきのみそ汁 白身魚と人参の煮物 さつま芋の煮物 | かたがゆ あさつきのみそ汁 白身魚と人参の煮物 さつま芋の煮物 | 昆布おにぎり あさつきのみそ汁 白身魚と野菜の和え物 | 昆布おにぎり |
| 13 27 | 月 | おかゆ かぶのスープ 鮭となすの煮物 キャベツの煮物 | かたがゆ かぶのスープ 鮭となすの煮物 キャベツの煮物 | ゆかりおにぎり かぶのスープ 鮭と野菜の煮物 | おから野菜マフィン |
| 14 28 | 火 | おかゆ 大根のスープ しらすとかぶの煮物 さつま芋の煮物 | かたがゆ 大根のスープ しらすとかぶの煮物 さつま芋の煮物 | おかかおにぎり 大根のスープ しらすと野菜の煮物 | 五平餅 |
| 15 29 | 水 | おかゆ あさつきのすまし汁 鮭と青菜の煮物 大根の煮物 | かたがゆ あさつきのすまし汁 鮭と青菜の煮物 大根の煮物 | 昆布おにぎり あさつきのすまし汁 鮭と野菜の煮物 | パンケーキ |
| 16 30 | 木 | おかゆ ねぎのすまし汁 豆腐の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 | かたがゆ ねぎのすまし汁 豆腐の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 | ワカメおにぎり ねぎのすまし汁 豆腐と野菜の煮物 | お好みマカロニ |
| 17 31 | 金 | おかゆ 白菜のみそ汁 しらすとさつま芋の煮物 かぶの煮物 | かたがゆ 白菜のみそ汁 しらすとさつま芋の煮物 かぶの煮物 | すりごまおにぎり 白菜のみそ汁 しらすと野菜の煮物 | カリカリしらすおにぎり |
| 18 | 土 | おかゆ ねぎのスープ 白身魚と人参の煮物 かぼちゃの煮物 | かたがゆ ねぎのスープ 白身魚と人参の煮物 かぼちゃの煮物 | きなこおにぎり ねぎのすまし汁 白身魚と野菜の煮物 | いちごジャムサンド |
| 盛付け量の 目安 | | 主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2 | 主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3 | 主食 大さじ3 汁物 7 主菜 3 | ごはん類 60g パン類 30～40g 汁物 120cc |

☆完了期食では朝の水分的補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆中期食からは、果物（りんご）を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。