

# 離乳食献立表

2021年12月 フジオひまわり保育園

離乳食後期(9~11ヵ月)

| 日曜      | 献立   | 材料名  | 午後おやつ                  |
|---------|--|--|------------------------|
| 1<br>水  | 全粥<br>しらすと野菜のトロトロ煮<br>みそ汁(たまねぎ、ひじき)<br>にんじんスティック | 米<br>しらす、キャベツ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>たまねぎ、ひじき、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁       | 赤ちゃんせんべい               |
| 2<br>木  | 全粥<br>鮭と野菜の煮物<br>みそ汁(こまつな、にんじん)<br>じゃがいもスティック    | 米<br>鮭、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>こまつな、にんじん、みそ、かつおだし汁<br>じゃがいも、かつおだし汁           | 赤ちゃんせんべい               |
| 3<br>金  | 具だくさん雑炊<br>みそ汁(ほうれんそう、しめじ)<br>ゆでいんげん             | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>ほうれんそう、しめじ、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁      | 赤ちゃんせんべい               |
| 4<br>土  | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                                | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                                  | 赤ちゃんせんべい               |
| 6<br>月  | 全粥<br>鯖の野菜あんかけ<br>みそ汁(たまねぎ、ひじき)<br>ゆでキャベツ        | 米<br>鯖、にんじん、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>たまねぎ、ひじき、みそ、かつおだし汁<br>キャベツ、かつおだし汁         | 赤ちゃんせんべい               |
| 7<br>火  | 具だくさん雑炊<br>みそ汁(にんじん、だいこん)<br>ゆでいんげん              | 米、鶏ミンチ、こまつな、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、だいこん、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁       | パン粥                    |
| 8<br>水  | 全粥<br>カレイと野菜の煮物<br>みそ汁(さつまいも、たまねぎ)<br>ゆでブロッコリー   | 米<br>カレイ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>さつまいも、たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>ブロッコリー、かつおだし汁       | ごま粥                    |
| 9<br>木  | 全粥<br>鶏ミンチと野菜の煮物<br>みそ汁(にんじん、えのき)<br>ゆでキャベツ      | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、えのき、みそ、かつおだし汁<br>キャベツ、かつおだし汁          | 赤ちゃんせんべい               |
| 10<br>金 | 全粥<br>肉じゃが<br>みそ汁(たまねぎ、わかめ)<br>きゅうりスティック         | 米<br>鶏ミンチ、じゃがいも、しょうゆ、かつおだし汁<br>たまねぎ、わかめ、みそ、かつおだし汁<br>きゅうりスティック           | 柔らかそうめん<br>(たまねぎ、にんじん) |
| 13<br>月 | 全粥<br>鮭と野菜の煮物<br>みそ汁(ほうれんそう、たまねぎ)<br>にんじんスティック   | 米<br>鮭、だいこん、しょうゆ、かつおだし汁<br>ほうれんそう、たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁          | 赤ちゃんせんべい               |
| 14<br>火 | 具だくさん雑炊<br>みそ汁(にんじん、キャベツ)<br>バナナスティック            | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、キャベツ、みそ、かつおだし汁<br>バナナ               | 赤ちゃんせんべい               |
| 15<br>水 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜の煮物<br>みそ汁(はくさい、たまねぎ)<br>きゅうりスティック  | 米<br>鶏ミンチ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>はくさい、たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁         | パン粥                    |
| 16<br>木 | 全粥<br>ベビー松風焼き<br>すまし汁(にんじん、しめじ)<br>ゆでブロッコリー      | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、しめじ、しょうゆ、かつおだし汁<br>ブロッコリー、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい               |
| 17<br>金 | 全粥<br>カレイと野菜のトマト煮<br>みそ汁(ほうれんそう、たまねぎ)<br>ゆでキャベツ  | 米<br>カレイ、じゃがいも、トマトピューレ、かつおだし汁<br>ほうれんそう、たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>キャベツ、かつおだし汁    | にんじん粥                  |
| 18<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                                | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                                  | 赤ちゃんせんべい               |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつは赤ちゃんせんべいとなっております。

# 離乳食献立表

2021年12月 フジオひまわり保育園

離乳食後期(9~11ヵ月)

| 日曜  | 献立  | 材料名  | 午後おやつ             |
|-----|---|--|-------------------|
| 20月 | 全粥<br>カレイと野菜のみそ煮<br>すまし汁(豆腐、たまねぎ)<br>だいこんスティック  | 米<br>カレイ、にんじん、みそ、かつおだし汁<br>豆腐、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし汁<br>だいこん、かつおだし汁        | ベビーおやき<br>(じゃがいも) |
| 21火 | 柔らかうどん<br>野菜の煮物                                 | うどん、鶏ミンチ、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、はくさい、かつおだし汁                   | 赤ちゃんせんべい          |
| 22水 | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>みそ汁(にんじん、わかめ)<br>ゆでいんげん       | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、わかめ、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁     | 赤ちゃんせんべい          |
| 23木 | 具だくさん雑炊<br>みそ汁(キャベツ、しめじ)<br>きゅうりスティック           | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>キャベツ、しめじ、みそ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁    | しらす粥              |
| 24金 | 全粥<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>みそ汁(にんじん、たまねぎ)<br>ゆでブロッコリー  | 米<br>豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>ブロッコリー、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい          |
| 25土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                               | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                              | 赤ちゃんせんべい          |
| 27月 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜の煮物<br>みそ汁(はくさい、たまねぎ)<br>きゅうりスティック | 米<br>鶏ミンチ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>はくさい、たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁     | 赤ちゃんせんべい          |
| 28火 | 全粥<br>鱈の野菜あんかけ<br>みそ汁(こまつな、もやし)<br>だいこんスティック    | 米<br>鱈、にんじん、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>こまつな、もやし、みそ、かつおだし汁<br>だいこん、かつおだし汁     | 赤ちゃんせんべい          |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつは赤ちゃんせんべいとなっております。

# 離乳食献立表

2021年12月 フジオひまわり保育園

離乳食中期(7~8ヵ月)

| 日曜      | 献立                              | 材料名   | 午後おやつ                  |
|---------|---------------------------------|---|------------------------|
| 1<br>水  | 全粥<br>しらすと野菜のトロトロ煮<br>たまねぎスープ   | 全粥<br>しらす、キャベツ、片栗粉、かつおだし汁<br>たまねぎ、かつおだし汁    | ハイハイ                   |
| 2<br>木  | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>こまつなスープ       | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>こまつな、かつおだし汁       | ハイハイ                   |
| 3<br>金  | 具だくさん雑炊<br>ほうれんそうスープ            | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁<br>ほうれんそう、かつおだし汁    | ハイハイ                   |
| 4<br>土  | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮               | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁          | ハイハイ                   |
| 6<br>月  | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>たまねぎスープ       | 米<br>鮭、にんじん、片栗粉、かつおだし汁<br>たまねぎ、かつおだし汁       | ハイハイ                   |
| 7<br>火  | 具だくさん雑炊<br>にんじんスープ              | 米、鶏ミンチ、こまつな、たまねぎ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁      | ハイハイ                   |
| 8<br>水  | 全粥<br>カレーと野菜のトロトロ煮<br>さつまいもスープ  | 米<br>カレー、にんじん、片栗粉、かつおだし汁<br>さつまいも、かつおだし汁    | しらす粥                   |
| 9<br>木  | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>にんじんスープ  | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁    | ハイハイ                   |
| 10<br>金 | 全粥<br>肉じゃが<br>たまねぎスープ           | 米<br>鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、かつおだし汁<br>たまねぎ、かつおだし汁   | 柔らかそうめん<br>(たまねぎ、にんじん) |
| 13<br>月 | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>ほうれんそうスープ     | 米<br>鮭、だいこん、片栗粉、かつおだし汁<br>ほうれんそう、かつおだし汁     | ハイハイ                   |
| 14<br>火 | 具だくさん雑炊<br>にんじんスープ              | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁      | ハイハイ                   |
| 15<br>水 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>はくさいスープ  | 米<br>鶏ミンチ、にんじん、片栗粉、かつおだし汁<br>はくさい、かつおだし汁    | ハイハイ                   |
| 16<br>木 | 全粥<br>ベビー松風焼き<br>にんじんスープ        | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁 | ハイハイ                   |
| 17<br>金 | 全粥<br>カレーと野菜のトロトロ煮<br>ほうれんそうスープ | 米<br>カレー、じゃがいも、片栗粉、かつおだし汁<br>ほうれんそう、かつおだし汁  | にんじん粥                  |
| 18<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮               | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁          | ハイハイ                   |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつはハイハイとなっております。

# 離乳食献立表

2021年12月 フジオひまわり保育園

離乳食中期(7~8ヵ月)

| 日曜  | 献立                             | 材料名   | 午後おやつ  |
|-----|--------------------------------|---|--------|
| 20月 | 全粥<br>カレーと野菜のトロトロ煮<br>豆腐スープ    | 米<br>カレー、にんじん、片栗粉、かつおだし汁<br>豆腐、かつおだし汁         | じゃがいも煮 |
| 21火 | 柔らかうどん<br>野菜の煮物                | うどん、鶏ミンチ、たまねぎ、こまつな、かつおだし汁<br>にんじん、はくさい、かつおだし汁 | ハイハイ   |
| 22水 | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>にんじんスープ      | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁         | ハイハイ   |
| 23木 | 具だくさん雑炊<br>キャベツスープ             | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁<br>キャベツ、かつおだし汁        | しらす粥   |
| 24金 | 全粥<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>たまねぎスープ    | 米<br>豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、かつおだし汁<br>たまねぎ、かつおだし汁        | ハイハイ   |
| 25土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁            | ハイハイ   |
| 27月 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>はくさいスープ | 米<br>鶏ミンチ、にんじん、片栗粉、かつおだし汁<br>はくさい、かつおだし汁      | ハイハイ   |
| 28火 | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>こまつなスープ      | 米<br>鮭、にんじん、片栗粉、かつおだし汁<br>こまつな、かつおだし汁         | ハイハイ   |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつはハイハイとなっております。

# 離乳食献立表

2021年12月 フジオひまわり保育園

離乳食初期(5~6ヵ月)

| 日曜      | 献立                                       | 材料名                                 |
|---------|--|-------------------------------------|
| 1<br>水  | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、たまねぎ)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、たまねぎ、昆布だし汁   |
| 2<br>木  | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(こまつな、じゃがいも)  | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>こまつな、じゃがいも、昆布だし汁  |
| 3<br>金  | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(ほうれんそう、にんじん)  | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁  |
| 4<br>土  | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁            |
| 6<br>月  | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、キャベツ)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、キャベツ、昆布だし汁   |
| 7<br>火  | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(こまつな、だいこん)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>こまつな、だいこん、昆布だし汁    |
| 8<br>水  | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>たまねぎ、にんじん、昆布だし汁   |
| 9<br>木  | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(キャベツ、たまねぎ)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁   |
| 10<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(じゃがいも、にんじん)   | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>じゃがいも、にんじん、昆布だし汁   |
| 13<br>月 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(ほうれんそう、にんじん) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 |
| 14<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(かぼちゃ、キャベツ)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>かぼちゃ、キャベツ、昆布だし汁    |
| 15<br>水 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(はくさい、にんじん)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>はくさい、にんじん、昆布だし汁   |
| 16<br>木 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、たまねぎ)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、たまねぎ、昆布だし汁   |
| 17<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(じゃがいも、ほうれんそう) | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>じゃがいも、ほうれんそう、昆布だし汁 |
| 18<br>土 | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁            |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前・午後ともにおやつはハイハインとなっております。

# 離乳食献立表

2021年12月 フジオひまわり保育園

離乳食初期 (5～6ヵ月)

| 日<br>曜  | 献立                                     | 材料名                               |
|---------|--|-----------------------------------|
| 20<br>月 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、だいこん) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、だいこん、昆布だし汁 |
| 21<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(こまつな、たまねぎ) | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>こまつな、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 22<br>水 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(かぼちゃ、にんじん)  | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>かぼちゃ、にんじん、昆布だし汁  |
| 23<br>木 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(キャベツ、にんじん) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>キャベツ、にんじん、昆布だし汁 |
| 24<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)  | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>たまねぎ、にんじん、昆布だし汁  |
| 25<br>土 | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)              | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁          |
| 27<br>月 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(はくさい、にんじん) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>はくさい、にんじん、昆布だし汁 |
| 28<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(こまつな、たまねぎ)  | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>こまつな、たまねぎ、昆布だし汁  |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前・午後ともにおやつはハイハインとなっております。