

離乳食献立表

2022年11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 火 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトマト煮 みそ汁(たまねぎ、にんじん) だいこんスティック | 米 鶏ミンチ、こまつな、トマトピューレ、かつおだし汁 たまねぎ、にんじん、みそ、かつおだし汁 だいこん、かつおだし汁 | ベビーおやき (さつまいも) |
| 2 水 | 具だくさん雑炊 みそ汁(キャベツ、豆腐) 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 キャベツ、豆腐、みそ、かつおだし汁 いんげん、かつおだし汁 | バナナスティック |
| 4 金 | 全粥 鮭の野菜あんかけ みそ汁(ひじき、ほうれんそう) にんじんスティック | 米 鮭、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁 ひじき、ほうれんそう、みそ、かつおだし汁 にんじん、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 5 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 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 |
| 7 月 | 全粥 カレイと野菜のみそ煮 すまし汁(えのき、にんじん) ゆでいんげん | 米 カレイ、こまつな、みそ、かつおだし汁 えのき、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁 いんげん、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 8 火 | 具だくさん雑炊 みそ汁(しいたけ、はくさい) じゃがいもスティック | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁 しいたけ、はくさい、みそ、かつおだし汁 じゃがいも、かつおだし汁 | ごま粥 |
| 9 水 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 みそ汁(たまねぎ、わかめ) にんじんスティック | 米 鶏ミンチ、はくさい、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁 たまねぎ、わかめ、みそ、かつおだし汁 にんじん、かつおだし汁 | フルーツヨーグルト (バナナ) |
| 10 木 | 全粥 ベビー松風焼き すまし汁(にんじん、こまつな) ゆでいんげん | 米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、みそ、かつおだし汁 にんじん、こまつな、しょうゆ、かつおだし汁 いんげん、かつおだし汁 | コーンフレーク粥 |
| 11 金 | 全粥 カレイと野菜の煮物 みそ汁(ほうれんそう、もやし) ゆでかぼちゃ | 米 カレイ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁 ほうれんそう、もやし、みそ、かつおだし汁 かぼちゃ、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 12 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 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 |
| 14 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 みそ汁(にんじん、わかめ) きゅうりスティック | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁 にんじん、わかめ、みそ、かつおだし汁 きゅうり、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 15 火 | 具だくさん雑炊 みそ汁(かぼちゃ、キャベツ) バナナスティック | 米、しらす、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁 かぼちゃ、キャベツ、みそ、かつおだし汁 バナナ | 赤ちゃんせんべい |
| 16 水 | 全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 みそ汁(わかめ、にんじん) ゆでキャベツ | 米 鶏ミンチ、だいこん、しょうゆ、かつおだし汁 わかめ、にんじん、みそ、かつおだし汁 キャベツ、かつおだし汁 | パン粥 |
| 17 木 | 全粥 鯖と野菜のみそ煮 すまし汁(だいこん、いんげん) きゅうりスティック | 米 鯖、にんじん、みそ、かつおだし汁 だいこん、いんげん、しょうゆ、かつおだし汁 きゅうり、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 18 金 | 全粥 ベビーコロケ みそ汁(はくさい、たまねぎ) にんじんスティック | 米 じゃがいも、鶏ミンチ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁 はくさい、たまねぎ、みそ、かつおだし汁 にんじん、かつおだし汁 | きのご雑炊 (しらす、しめじ、 えのき、しいたけ) |

※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

2022年11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 |
|---------|---|--|----------|
| 19 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 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 |
| 21 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜のみそ煮 すまし汁(こまつな、にんじん) ゆでいんげん | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、みそ、かつおだし汁 こまつな、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁 いんげん、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 22 火 | 具だくさん雑炊 みそ汁(だいこん、ブロッコリー) にんじんスティック | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、かつおだし汁 だいこん、ブロッコリー、みそ、かつおだし汁 にんじん、かつおだし汁 | パン粥 |
| 24 木 | 全粥 カレイの野菜あんかけ みそ汁(さつまいも、ほうれんそう) ゆでいんげん | 米 カレイ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁 さつまいも、ほうれんそう、みそ、かつおだし汁 いんげん、かつおだし汁 | にんじん粥 |
| 25 金 | 柔らかうどん 野菜の煮物 | うどん、鶏ミンチ、たまねぎ、はくさい、みそ、かつおだし汁 かぼちゃ、にんじん、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 26 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 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 |
| 28 月 | 全粥 鮭の野菜あんかけ みそ汁(ひじき、はくさい) ゆでいんげん | 米 鮭、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁 ひじき、はくさい、みそ、かつおだし汁 いんげん、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 29 火 | 全粥 ベビーハンバーグ みそ汁(しめじ、ブロッコリー) ゆでかぼちゃ | 米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁 しめじ、ブロッコリー、みそ、かつおだし汁 かぼちゃ、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 30 水 | 全粥 鯖と野菜の煮物 みそ汁(ほうれんそう、にんじん) じゃがいもスティック | 米 鯖、だいこん、しょうゆ、かつおだし汁 ほうれんそう、にんじん、みそ、かつおだし汁 じゃがいも、かつおだし汁 | ごま粥 |

※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

2022年11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 火 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 にんじんスープ | 米 鶏ミンチ、こまつな、片栗粉、かつおだし汁 にんじん、かつおだし汁 | さつまいも煮 |
| 2 水 | 具だくさん雑炊 豆腐スープ | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁 豆腐、かつおだし汁 | バナナ煮 |
| 4 金 | 全粥 鮭の野菜あんかけ ほうれんそうスープ | 米 鮭、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁 ほうれんそう、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 5 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 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 |
| 7 月 | 全粥 カレイの野菜あんかけ にんじんスープ | 米 カレイ、こまつな、片栗粉、かつおだし汁 にんじん、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 8 火 | 具だくさん雑炊 はくさいスープ | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁 はくさい、かつおだし汁 | しらす粥 |
| 9 水 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 たまねぎスープ | 米 鶏ミンチ、はくさい、片栗粉、かつおだし汁 たまねぎ、かつおだし汁 | バナナ煮 |
| 10 木 | 全粥 ベビー松風焼き こまつなスープ | 米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁 こまつな、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 11 金 | 全粥 カレイの野菜あんかけ ほうれんそうスープ | 米 カレイ、にんじん、かつおだし汁 ほうれんそう、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 12 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 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 |
| 14 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 にんじんスープ | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁 にんじん、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 15 火 | 具だくさん雑炊 かぼちゃスープ バナナ煮 | 米、しらす、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁 かぼちゃ、かつおだし汁 バナナ | ハイハイ |
| 16 水 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 にんじんスープ | 米 鶏ミンチ、だいこん、片栗粉、かつおだし汁 にんじん、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 17 木 | 全粥 カレイの野菜あんかけ だいこんスープ | 米 カレイ、にんじん、片栗粉、かつおだし汁 だいこん、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 18 金 | 全粥 ベビーコロケ はくさいスープ | 米 じゃがいも、鶏ミンチ、片栗粉、かつおだし汁 はくさい、かつおだし汁 | しらす雑炊 |

※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

2022年11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 |
|---------|--------------------------------|---|-------|
| 19 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 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 |
| 21 月 | 全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 こまつなスープ | 米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁 こまつな、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 22 火 | 具だくさん雑炊 だいこんスープ | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、じゃがいも、かつおだし汁 だいこん、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 24 木 | 全粥 カレーの野菜あんかけ さつまいもスープ | 米 カレー、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁 さつまいも、かつおだし汁 | にんじん粥 |
| 25 金 | 柔らかうどん 野菜の煮物 | うどん、鶏ミンチ、たまねぎ、はくさい、かつおだし汁 かぼちゃ、にんじん、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 26 土 | しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮 | 米、しらす 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 |
| 28 月 | 全粥 鮭の野菜あんかけ はくさいスープ | 米 鮭、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁 はくさい、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 29 火 | 全粥 ベビーハンバーグ ブロッコリースープ | 米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁 ブロッコリー、かつおだし汁 | ハイハイ |
| 30 水 | 全粥 カレーの野菜あんかけ ほうれんそうスープ | 米 カレー、だいこん、片栗粉、かつおだし汁 ほうれんそう、かつおだし汁 | しらす粥 |

※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

2022年11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 火 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(だいこん、にんじん) | 米 しらす、昆布だし汁 だいこん、にんじん、昆布だし汁 |
| 2 水 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(たまねぎ、キャベツ) | 米 豆腐、昆布だし汁 たまねぎ、キャベツ、昆布だし汁 |
| 4 金 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(ほうれんそう、にんじん) | 米 カレイ、昆布だし汁 ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 |
| 5 土 | しらす粥 野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ) | 米、しらす かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 7 月 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん、こまつな) | 米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、こまつな、昆布だし汁 |
| 8 火 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(はくさい、じゃがいも) | 米 豆腐、昆布だし汁 はくさい、じゃがいも、昆布だし汁 |
| 9 水 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(にんじん、たまねぎ) | 米 しらす、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 10 木 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(こまつな、たまねぎ) | 米 豆腐、昆布だし汁 こまつな、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 11 金 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(ほうれんそう、かぼちゃ) | 米 カレイ、昆布だし汁 ほうれんそう、かぼちゃ、昆布だし汁 |
| 12 土 | しらす粥 野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ) | 米、しらす かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 14 月 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(たまねぎ、にんじん) | 米 しらす、昆布だし汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 |
| 15 火 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(かぼちゃ、キャベツ) | 米 豆腐、昆布だし汁 かぼちゃ、キャベツ、昆布だし汁 |
| 16 水 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(キャベツ、だいこん) | 米 しらす、昆布だし汁 キャベツ、だいこん、昆布だし汁 |
| 17 木 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん、だいこん) | 米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、だいこん、昆布だし汁 |
| 18 金 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(じゃがいも、にんじん) | 米 豆腐、昆布だし汁 じゃがいも、にんじん、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

2022年11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 |
|---------|---|--------------------------------------|
| 19 土 | しらす粥 野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ) | 米、しらす かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 21 月 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(たまねぎ、こまつな) | 米 しらす、昆布だし汁 たまねぎ、こまつな、昆布だし汁 |
| 22 火 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(じゃがいも、だいこん) | 米 豆腐、昆布だし汁 じゃがいも、だいこん、昆布だし汁 |
| 24 木 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(さつまいも、ほうれんそう) | 米 カレイ、昆布だし汁 さつまいも、ほうれんそう、昆布だし汁 |
| 25 金 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(かぼちゃ、はくさい) | 米 しらす、昆布だし汁 かぼちゃ、はくさい、昆布だし汁 |
| 26 土 | しらす粥 野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ) | 米、しらす かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁 |
| 28 月 | つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(たまねぎ、はくさい) | 米 豆腐、昆布だし汁 たまねぎ、はくさい、昆布だし汁 |
| 29 火 | つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(たまねぎ、かぼちゃ) | 米 しらす、昆布だし汁 たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁 |
| 30 水 | つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(だいこん、にんじん) | 米 カレイ、昆布だし汁 だいこん、にんじん、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。