

R2年9月離乳食メニュー表

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)
1日 (火)	おかゆ カリフラワーの煮物 きゅうりのスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 きゅうりのすまし汁	ごはん 照り焼きチキン スティック野菜 きゅうりのすまし汁
2日 (水)	おかゆ ブロッコリーの煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 ほうれん草のスープ	ごはん マカロニのミートソースがけ ほうれん草のスープ
3日 (木)	おかゆ 里芋の煮物 大根菜のスープ	軟飯 里芋の煮物 大根菜のすまし汁	ごはん 肉豆腐 大根菜のすまし汁
4日 (金)	おかゆ じゃが芋の煮物 小松菜のスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 小松菜のスープ	ごはん たらのみぞれあんかけ 小松菜のスープ
5日 (土)	おかゆ さつまいもの煮物 人参のスープ	軟飯 さつまいもの煮物 人参のすまし汁	ごはん がんとどきの含め煮 人参のすまし汁
7日 (月)	おかゆ ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	ごはん 鶏肉のトマト煮 玉ねぎのスープ
8日 (火)	おかゆ じゃが芋の煮物 キャベツのスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	ごはん 牛肉のトマト煮 キャベツのすまし汁
9日 (水)	ごはん カリフラワーの煮物 オクラのスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 オクラのスープ	ごはん からあげ カリフラワーの三杯酢和え オクラのスープ
10日 (木)	おかゆ ブロッコリーの煮物 人参のスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 人参のすまし汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参のすまし汁
11日 (金)	おかゆ 里芋の煮物 もやしのスープ	軟飯 里芋の煮物 もやしのスープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのスープ
12日 (土)	おかゆ さつまいもの煮物 キャベツのスープ	軟飯 さつまいもの煮物 キャベツのすまし汁	ごはん 肉じゃが キャベツのすまし汁
14日 (月)	おかゆ カリフラワーの煮物 きゅうりのスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 きゅうりのスープ	ごはん 家常豆腐 きゅうりのスープ
15日 (火)	おかゆ じゃが芋の煮物 大根菜のスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 大根菜のすまし汁	ごはん 鶏のさっぱり焼き 粉ふき芋 大根菜のすまし汁
16日 (水)	おかゆ さつまいもの煮物 もやしのスープ	軟飯 さつまいもの煮物 もやしのスープ	ごはん 切り干し大根の洋風煮 もやしのスープ
17日 (木)	おかゆ 大根の煮物 人参のスープ	軟飯 大根の煮物 人参のすまし汁	ごはん 豚肉のカレー煮 人参のすまし汁
18日 (金)	おかゆ 里芋の煮物 大根菜のスープ	軟飯 里芋の煮物 大根菜のスープ	ごはん さばの味噌煮 大根菜のスープ

	7~8か月頃	9~12か月頃	13~18か月頃
19日 (土)	おかゆ ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 玉ねぎのすまし汁	ごはん 八宝菜 玉ねぎのすまし汁
21日 (月)		敬老の日	
22日 (火)		秋分の日	
23日 (水)	おかゆ カリフラワーの煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 ほうれん草のスープ	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ほうれん草のスープ
24日 (木)	おかゆ じゃが芋の煮物 キャベツのスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 キャベツすまし汁	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 キャベツのすまし汁
25日 (金)	おかゆ 里芋の煮物 小松菜のスープ	軟飯 里芋の煮物 小松菜のスープ	ごはん 酒の塩焼き 枝豆の塩こんぶ浅漬け 小松菜のスープ
26日 (土)	おかゆ 大根の煮物 もやしのスープ	軟飯 大根の煮物 もやしのすまし汁	ごはん 筑前煮 もやしのすまし汁
28日 (月)	おかゆ じゃが芋の煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 ほうれん草のスープ	ごはん 牛肉のカレー煮 ほうれん草のスープ
29日 (火)	おかゆ 里芋の煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 里芋の煮物 玉ねぎのすまし汁	ごはん マーマレードチキン オクラのごま和え 玉ねぎのすまし汁
30日 (水)	おかゆ ブロッコリーの煮物 もやしのスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 もやしのスープ	ごはん 牛肉の煮物 もやしのスープ

- ※だし…昆布使用 アレルギー食材は使用しておりません。
- ・離乳食の進み方によっておかゆや食材の軟らかさを、個人にあわせて提供します。
 - ・個人の離乳食の進み方によって、献立を一部変更することがあります。
 - ・卵(魚卵を含む)、乳、ナッツ類、えび、カニのアレルギー食材は使用しておりません。
 - ・初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

おかゆについて
5・6か月頃…おもゆ～
10倍粥のすりつぶし
7・8か月頃…7～5倍粥
9～11か月頃…5倍粥～軟飯
12～18か月頃…軟飯～ご飯

