愛情いっぱい離乳食

～♪ 楽しくおいしく食べられるように ♪～

# 2019年 7月 【2の1】 こんだてひょう(離乳食)

社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

| 月齢 | 7～8ヶ月頃 | | 9～11ヶ月頃 | |
|---|---|---|---|---|
| | もぐもぐ期 | | かみかみ期 | |
| 摂食機能 | 舌による押しつぶし ⇒ 唇で取り込む | | 歯ぐきでの咀しゃく 手づかみ食べ | |
| 調理形態 | 舌でつぶせる固さ | | 歯ぐきでつぶせる固さ | |
| 固さの目安 | 絹ごし豆腐くらいの固さ | | バナナくらいの固さ | |
| 時間 | 10時30分 | 14時30分 | 10時30分 | 14時30分 |
| 1<br>(月) | 納豆入り全粥(7倍粥)<br>シラスボシ入りマッシュポテト<br>トマトスープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>煮豆腐<br>野菜のぽってり煮 調製粉乳 | 納豆入り全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>シラスボシ入りマッシュポテト<br>トマトスープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮豆腐 スティック野菜煮<br>みそ汁 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 ひきわり納豆 じゃが芋 シラスボシ トマト キャベツ 玉ねぎ<br>絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 さつま芋 調製粉乳 | | 胚芽米 ひきわり納豆 じゃが芋 シラスボシ トマト キャベツ 玉ねぎ<br>絹ごし豆腐 さつま芋 ほうれん草 人参 調製粉乳 | |
| 2<br>(火) | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみ野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>シラスボシ野菜煮<br>おろしりんご煮 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豚挽肉の小判焼き<br>根菜のやわらか煮 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>シラスボシ野菜煮<br>煮りんご 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 大根 シラスボシ 南瓜 えんさい りんご 調製粉乳 | | 胚芽米 玉ねぎ つぶしごはん 大根 人参 シラスボシ 南瓜 えんさい りんご 調製粉乳 | |
| 3<br>(水) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>豆腐とヘチマのくたくた煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮魚 南瓜煮<br>キャベツスープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豆腐とヘチマのやわらか煮<br>ほうれん草のみそ汁 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 キャベツ 南瓜 人参 絹ごし豆腐 ヘチマ ツナ(缶) ほうれん草 調製粉乳 | | 胚芽米 まぐろ 南瓜 キャベツ 人参 沖縄豆腐 ヘチマ ツナ(缶) ほうれん草 調製粉乳 | |
| 4<br>(木) | 全粥(7倍粥)<br>鶏レバー野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>白身魚と冬瓜のくたくた煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏レバーマッシュポテト<br>春雨パクチョイスープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>白身魚と冬瓜のやわらか煮<br>野菜スープ 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏レバー じゃが芋 人参 パクチョイ 冬瓜 鮭 オクラ 調製粉乳 | | 胚芽米 豚レバー じゃが芋 春雨 パクチョイ 若鶏ささみ(挽) 冬瓜 鮭 オクラ 調製粉乳 | |
| 5<br>(金) | 全粥(7倍粥)<br>ささみ野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>納豆野菜煮<br>おろしりんご煮 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏挽肉のつみれ煮 ナスの煮浸し<br>みそ汁 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆野菜煮<br>煮りんご 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 小松菜 ひきわり納豆 南瓜 りんご 調製粉乳 | | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ナス 小松菜 ひきわり納豆 南瓜 りんご 調製粉乳 | |
| 6<br>(土) | 肉野菜うどん<br>マッシュ南瓜<br>調製粉乳 | ツナと野菜のおじや<br>つぶしバナナ<br>調製粉乳 | 肉野菜うどん<br>南瓜の茶巾<br>煮胡瓜 調製粉乳 | ツナと野菜のおじや<br>バナナ<br>調製粉乳 |
| 主な材料 | フォー ほうれん草 人参 若鶏ささみ(挽) 南瓜 胚芽米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ(缶) バナナ 調製粉乳 | | フォー ほうれん草 人参 豚ひれ肉(挽) 南瓜 胡瓜 胚芽米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ(缶) バナナ 調製粉乳 | |
| 8<br>(月) | 全粥(7倍粥)<br>豆腐と野菜の煮つぶし<br>マッシュポテト 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみと野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>炒り豆腐 コロコロポテト<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豚挽肉と青菜入り肉団子のスープ煮<br>野菜のやわらか煮 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 若鶏ささみ(挽) 冬瓜 ほうれん草 調製粉乳 | | 胚芽米 絹ごし豆腐 沖縄豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 豚ひれ肉(挽) ほうれん草 冬瓜 調製粉乳 | |
| 9<br>(火) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮 おろしりんご煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>納豆野菜煮<br>マッシュ南瓜 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮魚 人参のスティック煮<br>煮りんご みそ汁 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆野菜煮<br>南瓜煮 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 ほうれん草 人参 りんご ひきわり納豆 玉ねぎ オクラ 南瓜 ベビーフードレバー 調製粉乳 | | 胚芽米 鮭 人参 ほうれん草 りんご ひきわり納豆 玉ねぎ オクラ 南瓜 ベビーフードレバー 調製粉乳 | |
| 10<br>(水) | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみ野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>シラスボシ野菜煮<br>つぶしバナナ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏挽肉のつみれケチャップ煮 胡瓜煮<br>キャベツスープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>シラスボシ野菜煮<br>バナナ 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 人参 玉ねぎ キャベツ シラスボシ ブロッコリー 大根 バナナ 調製粉乳 | | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ シラスボシ 大根 ブロッコリー バナナ 調製粉乳 | |
| 11<br>(木) | 全粥(7倍粥)<br>ひよこ豆とさつま芋のマッシュ<br>白身魚と野菜のスープ煮 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>豆腐野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>ひよこ豆とさつま芋のマッシュ<br>白身魚と野菜のスープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>牛挽肉の小判焼き 野菜のやわらか煮<br>野菜スープ 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 ひよこ豆 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草 絹ごし豆腐 キャベツ 調製粉乳 | | 胚芽米 ひよこ豆 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草 牛ひれ肉(挽) キャベツ 調製粉乳 | |
| 12<br>(金) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | ブロッコリー入り全粥(7倍粥)<br>鶏ささみとじゃが芋のミルク煮<br>つぶしバナナ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>魚の大根おろし煮 ポテトサラダ<br>みそ汁 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏ささみとじゃが芋煮<br>バナナ 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 大根 さつま芋 人参 ブロッコリー 若鶏ささみ(挽) じゃが芋 バナナ 調製粉乳 | | 胚芽米 かつお 大根 さつま芋 人参 ほうれん草 若鶏ささみ(挽) じゃが芋 ブロッコリー バナナ 調製粉乳 | |
| 13<br>(土) | 全粥(7倍粥)<br>魚のトマト煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 鶏挽肉と野菜のおじや<br>マッシュ南瓜<br>調製粉乳 | 青のり入り全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>魚のトマト煮<br>切干大根スープ 調製粉乳 | 鶏挽肉と野菜のおじや<br>南瓜煮<br>調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 トマト 玉ねぎ 若鶏ささみ(挽) キャベツ 人参 南瓜 調製粉乳 | | 胚芽米 青のり さば トマト 玉ねぎ 切干大根 若鶏ささみ(挽) キャベツ 人参 南瓜 調製粉乳 | |
| 16<br>(火) | 全粥(7倍粥)<br>鶏レバー野菜煮<br>野菜スープ<br>調製粉乳 | 納豆入り全粥(7倍粥)<br>野菜と白身魚のくたくた煮<br>野菜スープ<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏レバートマト煮<br>みそ汁<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆入り豚挽肉のつみれ煮<br>おろし胡瓜とみかんの和え物<br>みそ汁 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏レバー トマト 玉ねぎ 人参<br>ひきわり納豆 さつま芋 小松菜 白身魚 調製粉乳 | | 胚芽米 鶏レバー トマト 玉ねぎ 大根 レタス<br>ひきわり納豆 豚ひれ肉(挽) 長ねぎ 胡瓜 みかん(缶) さつま芋 小松菜 調製粉乳 | |

2019年 7月 【2の2】

# こんだてひょう(離乳食)

社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

| 月齢 | 7~8ヶ月頃 | | 9~11ヶ月頃 | |
|---|---|---|---|---|
| 摂食機能 | もぐもぐ期 | | かみかみ期 | |
| 時間 | 10時30分 | 14時30分 | 10時30分 | 14時30分 |
| 17<br>(水) | 全粥(7倍粥)<br>豆腐と野菜の煮つぶし<br>つぶしみかんのヨーグルト和え<br>調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>炒り豆腐<br>フルーツのヨーグルト和え<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>白身魚大根おろし煮<br>ブロッコリーのすまし汁<br>スティック人参煮 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 絹ごし豆腐 青パパイヤ 人参 みかん(缶) プレーンヨーグルト<br>白身魚 ブロッコリー 大根 調製粉乳 | | 胚芽米 絹ごし豆腐 沖縄豆腐 青パパイヤ 人参 バナナ りんご みかん(缶) プレーンヨーグルト<br>白身魚 オクラ 大根 ブロッコリー 調製粉乳 | |
| 18<br>(木) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>納豆野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮魚 南瓜煮<br>みそ汁 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆野菜煮<br>煮胡瓜とパイン(缶)の和え物 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 南瓜 からし菜 ひきわり納豆 じゃが芋 ほうれん草 キャベツ 調製粉乳 | | 胚芽米 さば 南瓜 からし菜 ひきわり納豆 じゃが芋 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 パイン(缶) 調製粉乳 | |
| 19<br>(金) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚入りさつま芋マッシュ<br>野菜のくたくた煮 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>納豆南瓜煮<br>野菜のスープ煮 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豚挽肉の小判焼き さつま芋煮<br>もやしのスープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆南瓜煮<br>野菜のスープ煮 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 南瓜 キャベツ からし菜 調製粉乳 | | 胚芽米 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ さつま芋 もやし ひきわり納豆 南瓜 キャベツ からし菜 人参 調製粉乳 | |
| 20<br>(土) | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみ野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>牛挽肉の小判焼き 野菜のやわらか煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮魚 コロコロじゃが芋<br>みそ汁 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ キャベツ 人参 白身魚 小松菜 じゃが芋 調製粉乳 | | 胚芽米 牛ひれ肉(挽) 玉ねぎ キャベツ 人参 白身魚 じゃが芋 小松菜 調製粉乳 | |
| 22<br>(月) | 全粥(7倍粥)<br>豆腐野菜煮<br>レバー入りマッシュポテト | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみ野菜煮<br>野菜スープ | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豆腐野菜煮<br>レバー入りマッシュポテト 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>コロコロ南瓜の挽肉あんかけ<br>スティック胡瓜煮 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 絹ごし豆腐 冬瓜 キャベツ じゃが芋 鶏レバー 若鶏ささみ(挽) 南瓜 人参 調製粉乳 | | 胚芽米 絹ごし豆腐 冬瓜 キャベツ 人参 じゃが芋 豚レバー 南瓜 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ 胡瓜 調製粉乳 | |
| 23<br>(火) | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみ野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | さやいんげん入り全粥(7倍粥)<br>きな粉入り南瓜マッシュ<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮込みハンバーグ モーウイのやわらか煮<br>煮りんご 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>きな粉南瓜ボール さやいんげんのやわらか煮<br>野菜スープ 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) モーウイ 玉ねぎ 人参 さやいんげん 南瓜 きな粉 調製粉乳 | | 胚芽米 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ 人参 モーウイ りんご 南瓜 きな粉 さやいんげん 調製粉乳 | |
| 24<br>(水) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚マッシュ南瓜<br>おろしりんご煮<br>調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>野菜の白和え<br>マッシュポテト<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>南瓜の挽肉あんかけ<br>煮りんご<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>ツナ入り豆腐ハンバーグ<br>コロコロポテト スティック人参<br>みそ汁 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 南瓜 白身魚 りんご 絹ごし豆腐 キャベツ 胡瓜 じゃが芋 人参 調製粉乳 | | 胚芽米 南瓜 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ りんご 島豆腐 ツナ(缶) グリンピース じゃが芋 人参 キャベツ 調製粉乳 | |
| 25<br>(木) | 全粥(7倍粥)<br>豆腐野菜煮<br>つぶしバナナ<br>調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみ野菜煮<br>ほぐしみかん(缶)のヨーグルト和え<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豆腐野菜煮<br>バナナ<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏ささみ野菜煮<br>ほぐしみかん(缶)のヨーグルト和え<br>調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 バナナ<br>若鶏ささみ(挽) キャベツ 小松菜 みかん(缶) プレーンヨーグルト 調製粉乳 | | 胚芽米 沖縄豆腐 玉ねぎ 人参 切干大根 さやいんげん バナナ<br>若鶏ささみ(挽) キャベツ 小松菜 みかん(缶) プレーンヨーグルト 調製粉乳 | |
| 26<br>(金) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ | チンゲン菜とシラスのおかゆ<br>きな粉入りマッシュポテト<br>白菜野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>魚の野菜あんかけ ブロッコリーの煮浸し<br>コーンクリームスープ 調製粉乳 | チンゲン菜シラス入り全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>コロコロポテトのきな粉まぶし<br>牛挽肉野菜スープ |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー<br>チンゲン菜 シラスボシ さつま芋 きな粉 白菜 調製粉乳 | | 胚芽米 さば 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 長ねぎ クリームコーン チンゲン菜<br>シラスボシ さつま芋 きな粉 白菜 牛ひれ肉(挽) 調製粉乳 | |
| 27<br>(土) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 鶏挽肉と野菜のおじや<br>りんご入りマッシュポテト<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>魚のトマト煮<br>春雨野菜スープ 調製粉乳 | 鶏挽肉と野菜のおじや<br>煮りんご<br>コロコロポテト 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 玉ねぎ 人参 さやいんげん 若鶏ささみ(挽) キャベツ りんご じゃが芋 調製粉乳 | | 胚芽米 かつお 玉ねぎ トマト 春雨 キャベツ えんさい 若鶏ささみ(挽) 人参 りんご じゃが芋 調製粉乳 | |
| 29<br>(月) | 全粥(7倍粥)<br>鶏レバー野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>白身魚のおろし野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豚レバーマッシュポテト<br>春雨野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>ゆし豆腐 野菜のスティック煮<br>バナナ 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 じゃが芋 鶏レバー 玉ねぎ 人参 大根 白身魚 調製粉乳 | | 胚芽米 じゃが芋 豚レバー 春雨 キャベツ 若鶏ささみ(挽) ゆし豆腐 大根 人参 バナナ 調製粉乳 | |
| 30<br>(火) | 全粥(7倍粥)<br>豆腐と野菜の煮つぶし<br>マッシュポテト 調製粉乳 | 青菜入り全粥(7倍粥)<br>白身魚の大根おろし煮<br>おろしりんご煮 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>炒り豆腐 コロコロポテト<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>魚と野菜のやわらか煮<br>パクチョイのみそ汁 調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 さつま芋 パクチョイ 白身魚 大根 りんご 調製粉乳 | | 胚芽米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 さつま芋 さば モーウイ パクチョイ 調製粉乳 | |
| 31<br>(水) | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>調製粉乳 | 鶏挽肉と野菜のミルクおじや<br>つぶしバナナ<br>調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>魚のケチャップ煮<br>コロコロポテトとスティック煮<br>みそ汁 調製粉乳 | 鶏挽肉と野菜のミルクおじや<br>バナナ<br>調製粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 キャベツ じゃが芋 人参 さやいんげん 若鶏ささみ(挽) バナナ 調製粉乳 | | 胚芽米 鮭 じゃが芋 人参 切干大根 若鶏ささみ(挽) キャベツ バナナ 調製粉乳 | |

★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています

・ツナ(缶)は油不使用ツナ缶

★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります