

愛情いっぱい離乳食  
♪ 楽しくおいしく食べられるように♪

こんでいっしょ(離乳食)



社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

2020年 7月 [201]

| 月齢     | 7 ~ 8 ヶ月頃   |  | 9 ~ 11 ヶ月頃  |  |
|--------|---|--|---|--|
| 授食機能   | 舌による押しつぶし<br>唇で取り込む                                     |  | 歯ぐきでの咀嚼<br>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 (水)  | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳                         | 青菜粥(7倍粥)<br>煮豆腐 バナナ入りマッシュポテト<br>野菜スープ 調製粉乳       | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>南瓜煮<br>白菜スープ 調製粉乳                      | 青菜粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮豆腐 バナナ入りマッシュポテト<br>野菜スープ 調製粉乳     |
| 主な材料   | 胚芽米 白身魚 白菜 南瓜 人参 小松菜 絹ごし豆腐 ジャが芋 バナナ                     |  | 胚芽米 白身魚 南瓜 白菜 人参 小松菜 沖縄豆腐 ジャが芋 バナナ                      |  |
| 2 (木)  | 全粥(7倍粥)<br>鶏レバー野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳                        | 青菜粥(7倍粥)<br>白身魚と冬瓜のたくたく煮<br>野菜スープ 調製粉乳           | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豚レバー入りポテト茶巾<br>みそ汁 調製粉乳                | 青菜粥(5倍粥)<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 ジャが芋 人参 小松菜 鮭 グリンピース 冬瓜                        |  | 胚芽米 豚レバー ジャが芋 小松菜 人参 鮭 グリンピース 冬瓜                        |  |
| 3 (金)  | 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>納豆野菜煮 おろしりんご煮<br>野菜スープ 調製粉乳           | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏挽肉のつみれ みそ汁<br>ナスの煮浸し 調製粉乳             | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆野菜煮 煮りんご<br>野菜スープ 調製粉乳            |
| 主な材料   | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひきわり納豆 ジャが芋 りんご               |  | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 人参 ナス ほうれん草 ひきわり納豆 ジャが芋 りんご                |  |
| 4 (土)  | 鶏肉野菜類<br>マッシュ南瓜(ミルク入り)<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                      | 鶏肉野菜類<br>南瓜茶巾(ミルク入り)<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(うどん) 若鶏(挽) ほうれん草 人参 南瓜 ツナ缶 玉ねぎ バナナ                  |  | フォー(うどん) 若鶏(挽) ほうれん草 人参 南瓜 ツナ缶 玉ねぎ バナナ                  |  |
| 6 (月)  | 納豆粥(7倍粥)<br>シラスポ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 野菜のぼつてり煮<br>野菜スープ 調製粉乳            | 納豆粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>しらす干し入りジャが芋のお焼き<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 ジャが芋 しらす干し トマト 玉ねぎ 絹ごし豆腐 ほうれん草 さつま芋          |  | 胚芽米 ひきわり納豆 ジャが芋 しらす干し トマト 玉ねぎ 絹ごし豆腐 ほうれん草 さつま芋 人参       |  |
| 7 (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 つぶしバナナ<br>野菜スープ                 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>魚のケチャップ煮りんご<br>みそ汁 調製粉乳                | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆野菜煮 バナナ<br>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 りんご ひきわり納豆 ジャが芋 おくら バナナ           |  | 胚芽米 まぐろ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご ひきわり納豆 おくら バナナ                |  |
| 8 (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>煮豆腐 野菜のぼつてり煮<br>野菜スープ 調製粉乳            | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏ささみ野菜煮<br>もずくスープ 調製粉乳                 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮豆腐 野菜炒めやわらか煮<br>みそ汁 調製粉乳           |
| 主な材料   | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 小松菜 さつま芋               |  | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 小松菜 さつま芋               |  |
| 9 (木)  | 全粥(7倍粥)<br>ひよこ豆とさつま芋のマッシュ<br>白身魚野菜スープ 調製粉乳              | 青のり全粥(7倍粥)<br>しらす干し大根おろし煮<br>みかん(缶)のヨーグルト和え 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>白身魚野菜スープ 調製粉乳        | 青のり粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>しらす干し大根おろし煮<br>みかん(缶)ヨーグルト和え 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 きやべつ しらす干し 大根 みかん(缶) フレーンヨーグルト |  | 胚芽米 ひよこ豆 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 きやべつ しらす干し 大根 みかん(缶) フレーンヨーグルト |  |
| 10 (水) | 全粥(7倍粥)<br>魚のトマト煮<br>野菜スープ                              | 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(5倍粥) 又は 軟飯<br>魚のトマト煮<br>切干大根スープ                      | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏ささみ野菜煮<br>煮りんご 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) ジャが芋 人参 ブロッコリー                 |  | 胚芽米 鮭 トマト 玉ねぎ 若鶏ささみ(挽) ジャが芋 人参 ブロッコリー りんご               |  |
| 11 (土) | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみ野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳                        | 白身魚野菜のおじや<br>つぶしバナナ<br>調製粉乳                      | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>南瓜の鶏挽肉あんかけ<br>すまし汁 調製粉乳                | 白身魚野菜のおじや<br>バナナ<br>調製粉乳                             |
| 主な材料   | 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 南瓜 さやいんげん 白身魚 人参 おくら バナナ               |  | 胚芽米 南瓜 玉ねぎ 若鶏ささみ(挽) ナス 白身魚 人参 おくら バナナ                   |  |
| 13 (月) | 全粥(7倍粥)<br>豆腐トマト煮 おろしりんご煮<br>野菜スープ 調製粉乳                 | 全粥(7倍粥)<br>白身魚と胡瓜のどろ煮 つぶしバナナ<br>野菜スープ 調製粉乳       | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>麻婆豆腐風煮 煮りんご<br>すまし汁 調製粉乳               | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>ツナと胡瓜のやわらか煮<br>バナナ 調製粉乳             |
| 主な材料   | 胚芽米 絹ごし豆腐 トマト 玉ねぎ りんご 白身魚 胡瓜 バナナ                        |  | 胚芽米 豚挽肉 玉ねぎ りんご チンゲン菜 ツナ(缶) 胡瓜 バナナ                      |  |
| 14 (火) | 全粥(7倍粥)<br>豆腐と野菜の煮つぶし<br>トマトスープ 調製粉乳                    | 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(5倍粥) 又は 軟飯<br>炒り豆腐<br>みそ汁 調製粉乳                       | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏レバー野菜煮<br>みそ汁 調製粉乳                 |
| 主な材料   | 胚芽米 絹ごし豆腐 白菜 人参 トマト 玉ねぎ 鶏レバー さつま芋                       |  | 胚芽米 絹ごし豆腐 絹ごし豆腐 白菜 人参 トマト 玉ねぎ 鶏レバー さつま芋 もやし             |  |

【裏面印刷あります】

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| 15<br>(水)  | 全粥(7倍粥)<br>豆腐と野菜の煮つぶし<br>トマトスープ 調製粉乳        | 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(5倍粥) 又は 軟飯<br>炒り豆腐<br>トマトスープ 調製粉乳                  | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏レバー野菜煮<br>みそ汁 調製粉乳                      |
| 主な材料 胚芽米 絹ごし豆腐 白菜 人参 トマト 玉ねぎ さつま芋                      |   |  |   |   |
| 16<br>(木)  | トマト粥(7倍粥)<br>白身魚大根おろし煮<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>白身魚大根おろし煮 トマトスープ<br>ブロッコリーの煮浸し 調製粉乳  | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆野菜煮<br>みそ汁 調製粉乳                        |
| 主な材料 胚芽米 トマト 白身魚 大根 ブロッコリー ひきわり納豆 人参 小松菜 じゃが芋          |   |  |   |   |
| 17<br>(金)  | 全粥(7倍粥)<br>鶏ささみ野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳            | 青菜粥(7倍粥)<br>豆腐のしらす干しあんかけ<br>南瓜スープ                | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏ささみ野菜煮 南瓜煮<br>白菜スープ 調製粉乳            | 青菜粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豆腐のしらす干しあんかけ<br>南瓜スープ 調製粉乳              |
| 主な材料 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 さつま芋 白菜 絹ごし豆腐 しらす干し さやいんげん 南瓜 |   |  |   |   |
| 18<br>(土)  | 全粥(7倍粥)<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ 調製粉乳             | ツナ野菜おじや<br>バナナのヨーグルト和え<br>野菜スープ 調製粉乳             | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>挽肉の小判焼き(煮込み) 南瓜煮<br>すまし汁 調製粉乳        | ツナ野菜おじや<br>バナナのヨーグルト和え<br>野菜スープ 調製粉乳                      |
| 主な材料 胚芽米 白身魚 玉ねぎ 小松菜 南瓜 ツナ(缶) ブロッコリー 人参 バナナ プレーンヨーグルト  |   |  |   |   |
| 20<br>(月)  | 全粥(7倍粥)<br>豆腐と野菜の煮つぶし<br>ポテトスープ 調製粉乳        | 納豆粥(7倍粥)<br>しらす干しと野菜のくたくた煮<br>野菜スープ 調製粉乳         | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>炒り豆腐<br>すまし汁 調製粉乳                    | 納豆粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>しらす干しと野菜のやわらか煮<br>おろし胡瓜とみかん(缶)の和え物 調製粉乳 |
| 主な材料 胚芽米 絹ごし豆腐 白菜 人参 じゃが芋 ひきわり納豆 しらす干し 大根 人参 からし菜      |   |  |   |   |
| 21<br>(火)  | 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>鶏ささみ野菜煮おろしりんご煮<br>野菜スープ 調製粉乳          | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮魚(ほぐし) みそ汁<br>コロコロポテトとスティック人参煮 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>鶏肉野菜煮<br>みそ汁 調製粉乳                        |
| 主な材料 胚芽米 白身魚 人参 じゃが芋 おくら 若鶏ささみ(挽) 大根 玉ねぎ りんご           |   |  |   |   |
| 22<br>(水)  | 全粥(7倍粥)<br>納豆野菜煮<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>納豆入りさつま芋の茶巾<br>鶏肉野菜スープ 調製粉乳          | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮魚(ほぐし) 野菜のやわらか煮<br>みそ汁 調製粉乳             |
| 主な材料 胚芽米 ひきわり納豆 人参 ブロッコリー さつま芋 鮭 きゃべつ 玉ねぎ 南瓜           |   |  |   |   |
| 25<br>(土)  | 青菜粥(7倍粥)<br>納豆と冬瓜のくたくた煮<br>野菜スープ 調製粉乳       | しらす干しと野菜のおじや<br>つぶしバナナのヨーグルト和え<br>野菜スープ 調製粉乳     | 青菜粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>納豆と野菜のやわらか煮<br>野菜スープ 調製粉乳           | しらす干しと野菜のおじや<br>バナナのヨーグルト和え<br>野菜スープ 調製粉乳                 |
| 主な材料 胚芽米 ほうれん草 ひきわり納豆 冬瓜 人参 しらす干し きゃべつ バナナ プレーンヨーグルト   |   |  |   |   |
| 27<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>豆腐の魚そぼろあんかけ<br>南瓜スープ 調製粉乳             | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豚レバー入りマッシュポテト<br>春雨野菜スープ 調製粉乳        | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>豆腐入り魚バー 煮胡瓜<br>南瓜スープ 調製粉乳                |
| 主な材料 胚芽米 若鶏レバー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 人参 胡瓜 鮭 南瓜            |   |  |   |   |
| 28<br>(火)  | 全粥(7倍粥)<br>豆腐と野菜の煮つぶし<br>ポテトスープ 調製粉乳        | 全粥(7倍粥)<br>白身魚大根おろし煮 マッシュ野菜(ミルク入り)<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>炒り豆腐<br>すまし汁 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>みそ汁 調製粉乳                   |
| 主な材料 胚芽米 絹ごし豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 白身魚 大根 人参 さつま芋      |   |  |   |   |
| 29<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            | 納豆粥<br>ナスと胡瓜のコーンサラダ<br>野菜スープ 調製粉乳                | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>煮込み豆腐ハンバーグ みそ汁<br>野菜のやわらか煮 調製粉乳      | 納豆粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>ナスと胡瓜のコーンサラダ<br>みそ汁 調製粉乳                |
| 主な材料 胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 モーウイ ひきわり納豆 ナス 胡瓜 クリームコーン缶    |   |  |   |   |
| 30<br>(木)  | 人参粥(7倍粥)<br>豆腐と野菜の煮つぶし つぶしバナナ<br>野菜スープ 調製粉乳 | 全粥(7倍粥)<br>白身魚トマト煮<br>野菜スープ 調製粉乳                 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>炒り豆腐 バナナ<br>みそ汁 調製粉乳                 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>ツナトマト煮<br>すまし汁 調製粉乳                      |
| 主な材料 胚芽米 人参 絹ごし豆腐 バイイヤ 人参 バナナ 白身魚 トマト 玉ねぎ              |   |  |   |   |
| 31<br>(金)  | 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>鶏ささみ野菜煮<br>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 煮りんご<br>コンクリムスープ 調製粉乳        | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯<br>南瓜の肉だん: ブロッコリーの煮浸し<br>野菜スープ 調製粉乳         |
| 主な材料 胚芽米 白身魚 玉ねぎ 人参 バウチョイ 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー       |   |  |   |   |

★ 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