令和　７　年　１　月　　離乳食献立表

きたひだまり保育園

日付		午前食		午後食	
		後期食９～１１ヶ月頃	卵	後期食９～１１ヶ月頃	卵
4 18	土	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③高野豆腐とじゃが芋の煮物		①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ツナと野菜の煮物	
6 20	月	①ケチャップライス風 ②スティック野菜		①しらす軟飯 ②こふき芋	
7 21	火	①5倍粥 ②さつま芋のすまし汁 ③鮭と野菜の味噌煮		①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	
8 22	水	①５倍粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮		①5倍粥 ②ツナと野菜の煮物 ③バナナ	
9 23	木	①5倍粥 ②里芋のすまし汁 ③豆腐の味噌煮		①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③ツナ煮	
10 24	金	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③白身魚のおろし煮		①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③大豆の味噌煮	
11 25	土	①５倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③ツナ煮		①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	
14 27	火	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮		①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③ツナ煮	
15 29	水	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏肉と野菜のケチャップ煮		①5倍粥 ②豆腐とじゃが芋の煮物 ③ブロッコリーサラダ	
16 30	木	①5倍粥 ②里芋の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物		①5倍粥 ②しらすと野菜の煮物 ③バナナ	
17 31	金	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③かじきと野菜の煮物		①5倍粥 ②高野豆腐のすまし汁 ③スティック野菜	
28	火	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物		①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③ツナ煮	

※　子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。

離乳食　一回当たりの目安量			
	初期食	中期食	後期食
穀類（g）	つぶし粥、ペースト状の野菜など、ひとさじから始める	7倍粥50～80	5倍粥80～ご飯80
野菜・果物（g）		20～30	40～50
魚・肉（g）		10～15	15～20
豆腐（g）		30～40	50～55

保護者確認		担任確認		調理確認		園長確認	
日付	印鑑	日付	印鑑	日付	印鑑	日付	印鑑