

2017年度



離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、1枚に名前を書いて持ってきてください。2週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ ()

日付		献立名	材料名	おやつ
05月	ゴックン期	お粥 小松菜 大根	米/こまつな/片栗粉/だいこん/	おおかおにぎり (米・かつおぶし・しょうゆ)
	モグモグ期	納豆粥 青菜と根菜のやわらか煮	米/納豆/にんじん/こまつな/にんじん/だいこん/さといも/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	スタミナつとう井(お粥) 小松菜の煮浸し 粕汁	米/納豆/豚ひき肉/もやし/葉ねぎ/しょうゆ/本みりん/三温糖/こまつな/にんじん/だしかつお/こんぶ(だし用)/しょうゆ/みりん/豚肉/油揚げ/にんじん/だいこん/さといも/こんぶ(だし用)/だしかつお/酒かす(清酒)/味噌/しょうゆ/塩/	
	パクパク期	スタミナつとう井(軟飯) 小松菜の煮浸し 粕汁	米/納豆/豚ひき肉/しょうゆ/もやし/葉ねぎ/しょうゆ/本みりん/三温糖/刻みのり/こまつな/にんじん/えのきたけ/だしかつお/こんぶ(だし用)/しょうゆ/みりん/豚肉/油揚げ/にんじん/だいこん/さといも/なめこ/板こんにやく/こんぶ(だし用)/だしかつお/酒かす(清酒)/味噌/しょうゆ/塩/	
06火	ゴックン期	パン粥 ジャがいも たまねぎ	食パン/ジャがいも/たまねぎ/	いよかん・ゆで野菜 (いよかん・人参)
	モグモグ期	パン粥 ホコホコポテト	食パン/鶏ささみ/ジャがいも/たまねぎ/にんじん/	
	カミカミ期	ロールパン シェパーズパイ ゆで野菜 スープ	ロールパン/豚ひき肉/小麦粉/塩/ケチャップ/たまねぎ/ジャがいも/塩/マーガリン/牛乳/粉チーズ/きゅうり/ブロッコリー/たまねぎ/にんじん/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	パクパク期	ロールパン シェパーズパイ 花野菜のサラダ スープ	ロールパン/豚ひき肉/小麦粉/塩/ケチャップ/たまねぎ/ジャがいも/塩/マーガリン/牛乳/パセリ粉/粉チーズ/きゅうり/ブロッコリー/カリフラワー/にんじん/ツナ(レトルト)/塩/しょうゆ/三温糖/なたね油/ペーコン/たまねぎ/セロリ/にんじん/コンソメ/	
07水	ゴックン期	お粥 玉葱 キヤベツ	米/たまねぎ/キャベツ/	チーズチヂミ (小麦粉・塩・卵・ごま油・ニラ・玉葱・えび(むき身・冷)・ピザ用チーズ)
	モグモグ期	ひじき粥 白身魚の野菜あんかけ	米/干しひじき/にんじん/かえい/たまねぎ/キャベツ/片栗粉/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	カミカミ期	お粥 千草卵 牛肉と人参の炒め煮 味噌汁	米/卵/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/葉ねぎ/なたね油/三温糖/酒/しょうゆ/牛肉/にんじん/いんげんまめ(冷凍)/なたね油/三温糖/しょうゆ/酒/こんぶ(だし用)/だしかつお/油揚げ/キャベツ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	お粥 千草卵 肉ゴボウ炒め煮 味噌汁	米/卵/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/葉ねぎ/干しいたけ/干し椎茸(戻し汁)/なたね油/三温糖/酒/しょうゆ/牛肉/ごぼう/にんじん/いんげんまめ(冷凍)/しょうゆ/なたね油/三温糖/しょうゆ/酒/こんぶ(だし用)/だしかつお/油揚げ/キャベツ/なめこ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
08木	ゴックン期	お粥 人参 玉葱	米/にんじん/たまねぎ/	アップルポテトパイ・おやつチーズ (餃子の皮・さつまいも・りんご・三温糖・なたね油・おやつチーズ)
	モグモグ期	お粥 白身魚の翡翠あんかけ	米/さわら/きゅうり/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥 煮魚 ゆで野菜 かき玉汁	米/さわら/しょうゆ/三温糖/しょうゆ/本みりん/酒/にんじん/きゅうり/卵/たまねぎ/しょうゆ/塩/だしかつお/こんぶ(だし用)/片栗粉/	
	パクパク期	軟飯 煮魚 れんこんともやしのゴマ酢和え かき玉汁	米/さば/しょうゆ/三温糖/しょうゆ/本みりん/酒/れんこん/もやし/にんじん/きゅうり/すりごま/しょうゆ/酢/三温糖/なたね油/卵/トウモロコシ/えのきたけ/たまねぎ/しょうゆ/塩/だしかつお/こんぶ(だし用)/片栗粉/	
09金	ゴックン期	お粥 麩 人参	米/切り麩/にんじん/	マールーカオ (ホットケーキ粉・卵・三温糖・なたね油・ごま油・しょうゆ)
	モグモグ期	お粥 麩と野菜のやわらか煮	米/切り麩/にんじん/キャベツ/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	カミカミ期	お粥 鶏肉のパン粉焼き ゆで野菜 すまし汁	米/鶏肉/しょうゆ/酒/にんにく/パン粉/なたね油/にんじん/切り麩/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	パクパク期	赤飯(軟飯) 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ すまし汁	米/もち米/あずき(乾)/塩/黒ごま/鶏肉/しょうゆ/酒/にんにく/パン粉/白ごま/なたね油/ツナ(レトルト)/にんじん/キャベツ/わかめ(乾)/三温糖/しょうゆ/酢/塩/切り麩/たまねぎ/にんじん/なばな/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
10土	ゴックン期	野菜入りパン粥	食パン/キャベツ/はくさい/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	モグモグ期	野菜入りパン粥	食パン/キャベツ/はくさい/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	カミカミ期	ロールパン チキンスープ	ホットドッグパン/鶏肉/キャベツ/はくさい/たまねぎ/にんじん/チーズ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	パクパク期	ロールパン ウインナーとキャベツのカレーソース チキンスープ	ホットドッグパン/ウインナー/キャベツ/カレー粉/塩/鶏ひき肉/はくさい/たまねぎ/にんじん/しめじ/塩/チーズ/コンソメ/	