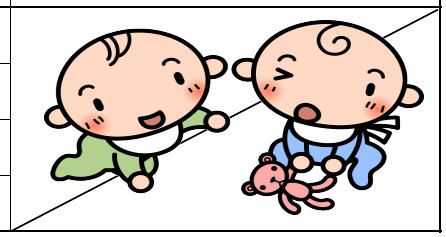
2017年度

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（　　）

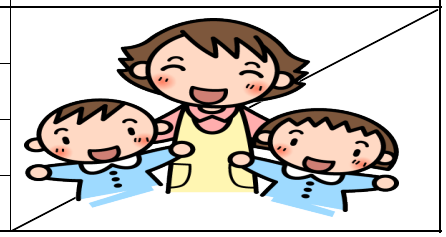
日付		献立名	材料名	おやつ
02月	ゴックン期	お粥　豆腐　ほうれん草	米/絹ごし豆腐/ほうれんそう/片栗粉/	プルーン入りパンケーキ （小麦粉・卵・三温糖・牛乳・ベーキングパウダー・プルーン）
	モグモグ期	お粥　鶏のふわふわ団子の青菜あん	米/鶏ひき肉/たまねぎ/片栗粉/ほうれんそう/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	三色どんぶり(お粥)　きゅうりとわかめのお浸し　すまし汁	米/鶏ひき肉/三温糖/しょうゆ/卵/三温糖/塩/なたね油/ほうれんそう/しょうゆ/きゅうり/わかめ(乾)/しょうゆ/絹ごし豆腐/たまねぎ/水菜/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/しょうゆ/	
	パクパク期	三色どんぶり(軟飯)　きゅうりとじゃこの酢の物　すまし汁	米/しょうゆ/鶏ひき肉/しょうが/三温糖/しょうゆ/酒/卵/三温糖/塩/なたね油/ほうれんそう/しょうゆ/きゅうり/わかめ(乾)/チリメン/三温糖/酢/しょうゆ/すりごま/絹ごし豆腐/たまねぎ/水菜/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/しょうゆ/	
03火	ゴックン期	お粥　じゃがいも　人参	米/じゃがいも/にんじん/	デコポン・ゆで野菜 （デコポン・人参）
	モグモグ期	お粥　鰆と根菜のやわらか煮	米/さわら/にんじん/じゃがいも/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　鰆の竜田揚げ　ゆで野菜　味噌汁	米/さわら/片栗粉/しょうゆ/本みりん/酒/なたね油/にんじん/じゃがいも/たまねぎ/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	軟飯　鯖の竜田揚げ　昆布和え　味噌汁	米/さば/しょうが/片栗粉/なたね油/しょうゆ/本みりん/酒/かぶ/きゅうり/にんじん/塩こんぶ/じゃがいも/たまねぎ/しめじ/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
04水	ゴックン期	お粥　玉葱　白菜	米/たまねぎ/はくさい/片栗粉/	おかかおにぎり （米・かつおぶし・しょうゆ）
	モグモグ期	ひじきと青菜のお粥　白菜ポタージュ	米/干しひじき/鶏肉/こまつな/はくさい/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　千草卵　小松菜のお浸し　味噌汁	米/卵/塩/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/こまつな/にんじん/だしかつお/しょうゆ/油揚げ/はくさい/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	軟飯　千草卵　小松菜の棒々鶏風　味噌汁	米/卵/塩/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/葉ねぎ/干ししいたけ/干し椎茸(戻し汁)/なたね油/三温糖/酒/しょうゆ/こまつな/もやし/にんじん/鶏肉/すりごま/しょうゆ/油揚げ/はくさい/しめじ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
05木	ゴックン期	お粥　玉葱　人参	米/たまねぎ/にんじん/	シュガートースト （食パン・マーガリン・グラニュー糖）
	モグモグ期	青菜のお粥　大豆と根菜のほんのり味噌風味	米/チンゲンサイ/だいず水煮缶詰/たまねぎ/にんじん/だしかつお/味噌/	
	カミカミ期	お粥　大豆と根菜のトマト煮　チンゲンサイのツナマヨ和え	米/だいず水煮缶詰/牛肉/たまねぎ/にんじん/ホールトマト缶詰/味噌/三温糖/チンゲンサイ/もやし/ツナ(レトルト)/マヨネーズ/	
	パクパク期	軟飯　大豆と根菜のトマト煮　チンゲンサイのツナマヨ和え	米/だいず水煮缶詰/牛肉/たまねぎ/にんじん/れんこん/ごぼう/なたね油/コンソメ/ホールトマト缶詰/味噌/塩/チンゲンサイ/もやし/ツナ(レトルト)/マヨネーズ/塩/	
06金	ゴックン期	お粥　キャベツ　人参	米/キャベツ/にんじん/	よもぎ蒸しパン （小麦粉・牛乳・三温糖・よもぎ粉・甘納豆・ベーキングパウダー）
	モグモグ期	青菜とチリメンのお粥　野菜のぽってりおいも和え	米/チリメン/ほうれんそう/にんじん/たまねぎ/キャベツ/さつまいも/	
	カミカミ期	お粥　豚とたっぷりの野菜の煮込み　ゆで野菜	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/さつまいも/キャベツ/ほうれんそう/だしかつお/しょうゆ/三温糖/だいこん/	
	パクパク期	カレーライス(軟飯)　じゃこサラダ	米/豚肉/にんじん/さつまいも/たまねぎ/しめじ/グリンピース(冷凍)/なたね油/カレールウ/コンソメ/だいこん/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/チリメン/しょうゆ/酢/三温糖/白ごま/	
07土	ゴックン期	野菜おじや	米/たまねぎ/キャベツ/だしかつお/	
	モグモグ期	おじや	米/鶏ささみ/たまねぎ/キャベツ/だしかつお/	
	カミカミ期	和風あんかけスパゲッティー　ゆで野菜	スパゲティー/鶏ささみ/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ/本みりん/片栗粉/きゅうり/	
	パクパク期	ベーコンと水菜のスパゲッティー　サラダ	スパゲティー/ベーコン/たまねぎ/水菜/しめじ/にんにく/塩/しょうゆ/きゅうり/みかん缶/キャベツ/三温糖/なたね油/酢/塩/	

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
09月	ゴックン期	お粥　キャベツ　人参	米/キャベツ/にんじん/	いももち （じゃがいも・片栗粉・小麦粉・塩・なたね油）
	モグモグ期	納豆と野菜のお粥　キャベツのポタージュ	米/納豆/にんじん/はくさい/キャベツ/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	スタミナっとう丼（軟飯）　蒸し鶏と春雨のサラダ　スープ	米/納豆/豚ひき肉/もやし/にんじん/しょうゆ/三温糖/はるさめ/鶏ささみ/キャベツ/にんじん/わかめ（乾）/三温糖/しょうゆ/はくさい/ねぎ/にんじん/こんぶ（だし用）/だしかつお/塩/しょうゆ/本みりん/	
	パクパク期	スタミナっとう丼（軟飯）　蒸し鶏と春雨のサラダ　中華風スープ	米/納豆/豚ひき肉/にんにく/もやし/にんじん/しょうゆ/三温糖/カレー粉/刻みのり/はるさめ/鶏ささみ/キャベツ/トウミョウ/にんじん/わかめ（乾）/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油/はくさい/ねぎ/たけのこ（水煮）/にんじん/干ししいたけ/こんぶ（だし用）/だしかつお/塩/しょうゆ/本みりん/	
10火	ゴックン期	お粥　小松菜　玉葱	米/こまつな/片栗粉/たまねぎ/	いちご・おやつチーズ
	モグモグ期	お粥　ささみと野菜のとろとろ煮	米/鶏ささみ/たまねぎ/ブロッコリー/こまつな/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　白身魚のフライ　　ゆで野菜　スープ	米/メルルーサ/塩/小麦粉/卵/パン粉/なたね油/ブロッコリー/たまねぎ/こまつな/だしかつお/塩/	
	パクパク期	軟飯　白身魚のフライ　オーロラソース　ブロッコリーのおかか和え　スープ	米/メルルーサ/塩/小麦粉/卵/パン粉/なたね油/マヨネーズ/ケチャップ/レモン果汁/ブロッコリー/糸かつお/しょうゆ/鶏肉/たまねぎ/こまつな/しいたけ/コンソメ/塩/	
11水	ゴックン期	お粥　じゃがいも　ほうれん草	米/じゃがいも/ほうれんそう/片栗粉/	ポンデケージョ （ホットケーキ粉・白玉粉・卵・粉チーズ・牛乳）
	モグモグ期	お粥　ささみと野菜のじゃが和え	米/じゃがいも/鶏ささみ/ほうれんそう/たまねぎ/にんじん/	
	カミカミ期	お粥　肉じゃが　ほうれん草の黄金和え	米/牛肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/いんげんまめ（冷凍）/三温糖/本みりん/しょうゆ/だしかつお/こんぶ（だし用）/なたね油/ほうれんそう/卵/塩/三温糖/	
	パクパク期	軟飯　肉じゃが　ほうれん草の黄金和え	米/牛肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/いんげんまめ（冷凍）/糸こんにゃく/三温糖/本みりん/酒/しょうゆ/だしかつお/こんぶ（だし用）/なたね油/ほうれんそう/卵/塩/三温糖/しょうゆ/	
12木	ゴックン期	お粥　キャベツ　人参	米/キャベツ/にんじん/	ねぎじゃこチャーハン （米・白ねぎ・チリメン・コーン缶・ごま油・しょうゆ・中華だしの素・塩・こしょう）
	モグモグ期	お粥　白身魚の野菜あんかけ	米/かれい/だしかつお/たまねぎ/にんじん/キャベツ/片栗粉/	
	カミカミ期	ミートスパゲティ　ゆで野菜	スパゲティー/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/グリンピース（冷凍）/トマトピューレ/ケチャップ/三温糖/塩/粉チーズ/片栗粉/きゅうり/	
	パクパク期	ミートスパゲティ　キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティー/豚ひき肉/しいたけ/にんにく/たまねぎ/セロリー/にんじん/グリンピース（冷凍）/コンソメ/トマトピューレ/ケチャップ/ウスターソース/三温糖/なたね油/塩/粉チーズ/きゅうり/キャベツ/ごぼう/ベーコン/マヨネーズ/しょうゆ/	
13金	ゴックン期	お粥　人参　玉葱	米/にんじん/たまねぎ/	きな粉揚げパン （食パン・きな粉・三温糖・塩・なたね油））
	モグモグ期	お粥　鮭と野菜のとろとろ煮	米/紅鮭/わかめ（乾）/にんじん/たまねぎ/こんぶ（だし用）/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　鮭の味噌焼き　ゆで野菜　すまし汁	米/鮭/味噌/みりん/三温糖/酒/にんじん/たまねぎ/わかめ（乾）/こんぶ（だし用）/だしかつお/しょうゆ（うすくち）/塩/	
	パクパク期	軟飯　鮭の味噌焼き　ふきと厚揚げのたいたん　すまし汁	米/鮭/味噌/みりん/三温糖/酒/厚揚げ/ふき/にんじん/だしかつお/こんぶ（だし用）/三温糖/みりん/しょうゆ/塩/たまねぎ/たけのこ/わかめ（乾）/こんぶ（だし用）/だしかつお/しょうゆ/塩/	
14土	ゴックン期	野菜うどん	ゆでうどん/にんじん/ほうれんそう/だしかつお/こんぶ（だし用）/	
	モグモグ期	鶏と野菜のうどん　ゆで野菜	ゆでうどん/鶏肉/にんじん/ほうれんそう/だしかつお/こんぶ（だし用）/さつまいも/	
	カミカミ期	親子うどん　ゆで野菜	ゆでうどん/鶏肉/にんじん/ねぎ/ほうれんそう/卵/だしかつお/こんぶ（だし用）/しょうゆ/三温糖/みりん/塩/さつまいも/	
	パクパク期	親子うどん　さつま芋レモン煮	ゆでうどん/鶏肉/にんじん/ねぎ/ほうれんそう/かまぼこ/卵/だしかつお/こんぶ（だし用）/しょうゆ/三温糖/みりん/塩/さつまいも/三温糖/レモン/しょうゆ/	