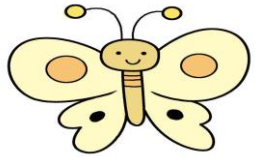
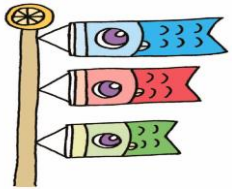
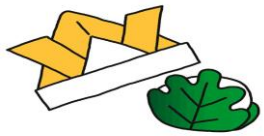
2018年度

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（　　）

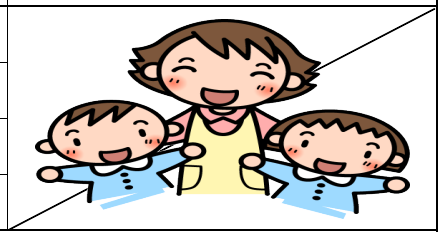
日付		献立名	材料名	おやつ
30月	ゴックン期		振替休日	
	モグモグ期			
	カミカミ期			
	パクパク期			
01火	ゴックン期	お粥　豆腐　キャベツ	米/絹ごし豆腐/キャベツ/	トースト （食パン・マーガリン）
	モグモグ期	お粥　豆腐と野菜のだし煮	米/絹ごし豆腐/きゅうり/にんじん/キャベツ/だしかつお/こんぶ(だし用)/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　焼き魚　ゆで野菜　すまし汁	米/さわら/塩/きゅうり/にんじん/絹ごし豆腐/キャベツ/わかめ(乾)/しょうゆ/塩/だしかつお/こんぶ(だし用)/	
	パクパク期	竹の子ご飯(軟飯)　焼き魚　春キャベツのいそ和え　すまし汁	米/たけのこ(水煮)/油揚げ/にんじん/三温糖/しょうゆ/ごま油/オイスターソース/だしかつお/さば/塩/キャベツ/きゅうり/にんじん/もみのり/しょうゆ/絹ごし豆腐/わかめ(乾)/えのきたけ/しょうゆ/塩/だしかつお/こんぶ(だし用)/	
02水	ゴックン期	パン粥　じゃがいも　人参	食パン/じゃがいも/にんじん/	おかかおにぎり （米・かつおぶし・しょうゆ）
	モグモグ期	パン粥　やわらか鶏団子と野菜の煮込み	食パン/鶏ひき肉/たまねぎ/じゃがいも/片栗粉/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/だしかつお/	
	カミカミ期	ロールパン　ミートオムレツ　ゆで野菜　スープ	ロールパン/卵/豚ひき肉/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/しょうゆ/砂糖/牛乳/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/だしかつお/塩/	
	パクパク期	ロールパン　カレーミートオムレツ　ツナとブロッコリーのサラダ　スープ	ロールパン/卵/豚ひき肉/たまねぎ/赤ピーマン/ピーマン/じゃがいも/カレールウ/ウスターソース/塩/三温糖/コンソメ/牛乳/きゅうり/ブロッコリー/にんじん/ツナ(レトルト)/塩/しょうゆ/三温糖/なたね油/キャベツ/にんじん/しいたけ/コンソメ/塩/	
03木	ゴックン期		憲法記念日	
	モグモグ期			
	カミカミ期			
	パクパク期			
04金	ゴックン期		みどりの日	
	モグモグ期			
	カミカミ期			
	パクパク期			
06土	ゴックン期		こどもの日	
	モグモグ期			
	カミカミ期			
	パクパク期			

2018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
07月	ゴックン期	お粥　白菜　人参	米/はくさい/にんじん/	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	納豆粥　彩り野菜と春雨のチュルチュル煮	米/納豆/はるさめ/キャベツ/はくさい/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	スタミナっとう丼(お粥)　ゆで野菜　スープ	米/納豆/豚ひき肉/もやし/にんじん/しょうゆ/本みりん/三温糖/にんじん/はくさい/ねぎ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/しょうゆ/	
	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/本みりん/三温糖/カレー粉/刻みのり/鶏ささみ/キャベツ/はるさめ/にんじん/わかめ(乾)/コーン/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油/はくさい/ねぎ/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/	
08火	ゴックン期	お粥　白菜　玉葱	米/はくさい/たまねぎ/	さつまいものクラスク （さつまいも・マーガリン・三温糖・スキムミルク・なたね油）
	モグモグ期	お粥　鰆の野菜あんかけ味噌風味	米/さわら/きゅうり/はくさい/たまねぎ/だしかつお/味噌/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　煮魚　お浸し　味噌汁	米/さわら/三温糖/しょうゆ/本みりん/酒/きゅうり/はくさい/わかめ(乾)/だしかつお/しょうゆ/絹ごし豆腐/たまねぎ/葉ねぎ/だしかつお/こんぶ(だし用)/味噌/	
	パクパク期	軟飯　煮魚　酢の物　味噌汁	米/さば/しょうが/三温糖/しょうゆ/本みりん/酒/かまぼこ/きゅうり/はくさい/わかめ(乾)/三温糖/酢/しょうゆ/塩/絹ごし豆腐/なめこ/たまねぎ/葉ねぎ/だしかつお/こんぶ(だし用)/味噌/	
09水	ゴックン期	お粥　小松菜　人参	米/こまつな/片栗粉/にんじん/	オレンジゼリー （オレンジ天然果汁・三温糖・アガー）
	モグモグ期	鶏と青菜のお粥　春雨入り野菜スープ	米/鶏肉/こまつな/はくさい/にんじん/はるさめ/だしかつお/	
	カミカミ期	お粥　やわらか肉団子の春雨スープ　小松菜の棒々鶏風	米/豚ひき肉/木綿豆腐/しょうゆ/片栗粉/はくさい/にんじん/はるさめ/だしかつお/塩/しょうゆ/こまつな/もやし/にんじん/鶏肉/しょうゆ/	
	パクパク期	軟飯　ニラ団子の春雨スープ　小松菜の棒々鶏風	米/豚ひき肉/木綿豆腐/酒/にら/しょうが/しょうゆ/片栗粉/はくさい/にんじん/干ししいたけ/トウミョウ/はるさめ/コンソメ/塩/しょうゆ/こまつな/もやし/にんじん/鶏肉/深煎りごまドレッシング(卵)/しょうゆ/ごまペースト/	
10木	ゴックン期	お粥　ほうれん草　大根	米/ほうれんそう/片栗粉/だいこん/	キウイフルーツ・ゆで野菜 （キウイ・人参）
	モグモグ期	お粥　白身魚と彩り野菜のとろとろ煮	米/かれい/にんじん/だいこん/ほうれんそう/だしかつお/こんぶ(だし用)/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　かれいの磯辺揚げ　ゆで野菜　味噌汁	米/かれい/あおのり/小麦粉/片栗粉/なたね油/にんじん/油揚げ/ほうれんそう/だいこん/にんじん/だしかつお/こんぶ(だし用)/味噌/	
	パクパク期	軟飯　かれいの磯辺揚げ　ほうれん草ともやしのナムル　味噌汁	米/かれい/あおのり/小麦粉/片栗粉/なたね油/ベーキングパウダー/ほうれんそう/大豆もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ/塩/油揚げ/えのきたけ/だいこん/にんじん/だしかつお/こんぶ(だし用)/味噌/	
11金	ゴックン期	お粥　玉葱　人参	米/たまねぎ/にんじん/	アナナスケーキ （小麦粉・マーガリン・三温糖・卵・牛乳・パイン缶 ベーキングパウダー）
	モグモグ期	お粥　豆腐と野菜のだし煮	米/木綿豆腐/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	カミカミ期	お粥　肉豆腐　いんげんのお浸し	米/豚肉/木綿豆腐/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/本みりん/三温糖/いんげん/にんじん/しょうゆ/三温糖/	
	パクパク期	軟飯　肉豆腐　いんげんのピーナツ和え	米/豚肉/木綿豆腐/干ししいたけ/たけのこ(水煮)/たまねぎ/にんじん/糸こんにゃく/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/本みりん/三温糖/酒/いんげん/にんじん/鶏ささみ/ピーナツバター/しょうゆ/三温糖/	
12土	ゴックン期	おじや	米/たまねぎ/にんじん/キャベツ/	
	モグモグ期	ささみ入りおじや	米/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/キャベツ/	
	カミカミ期	ツナスパゲティー	スパゲティー/ツナ(レトルト)/たまねぎ/にんじん/キャベツ/しょうゆ/片栗粉/	
	パクパク期	ツナスパゲティー　サラダ	スパゲティー/ツナ(レトルト)/えのきたけ/たまねぎ/赤ピーマン/かいわれだいこん/なたね油/酒/しょうゆ/マーガリン/きゅうり/みかん缶/キャベツ/三温糖/なたね油/酢/塩/	