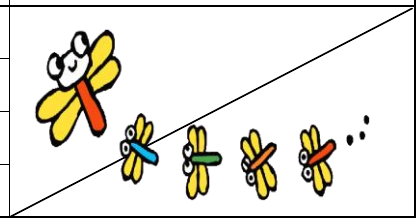
2018年度

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
03月	ゴックン期	お粥　玉葱　キャベツ	米/たまねぎ/キャベツ/	チーズ入りおやき （米・片栗粉・塩・しょうゆ・おやつチーズ・なたね油）
	モグモグ期	お粥　まぐろと野菜のとろとろ煮	米/まぐろ/キャベツ/たまねぎ/きゅうり/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　煮魚　ゆで野菜　味噌汁	米/まぐろ/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/本みりん/きゅうり/切り麩/キャベツ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	軟飯　豚肉のしょうが焼き　キャベツときゅうりのゴマ酢和え　味噌汁	米/豚肉/たまねぎ/しょうゆ/本みりん/しょうが/酒/キャベツ/きゅうり/すりごま/しょうゆ/酢/三温糖/切り麩/わかめ(乾)/なめこ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
04火	ゴックン期	お粥　大根　人参	米/だいこん/にんじん/	ふかしいも
	モグモグ期	お粥　鮭の彩り野菜あんかけ	米/鮭/ブロッコリー/だいこん/にんじん/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　焼き魚　ゆで野菜　味噌汁	米/鮭/塩/ブロッコリー/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/葉ねぎ/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	軟飯　焼き魚　ブロッコリーのおかか和え　豚汁	米/鮭/塩/ブロッコリー/糸かつお/しょうゆ/豚肉/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/ごぼう/板こんにゃく/葉ねぎ/だしかつお/味噌/	
05水	ゴックン期	お粥　玉葱　人参	米/たまねぎ/にんじん/	煮りんご入りヨーグルト （ヨーグルト・りんご・三温糖）
	モグモグ期	チキントマトリゾット風　人参ポタージュ	米/鶏ささみ/たまねぎ/チンゲンサイ/トマト/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥のトマトミート丼　卵スープ　果物	米/豚ひき肉/たまねぎ/ケチャップ/塩/トマト/チーズ/にんじん/もやし/チンゲンサイ/卵/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/しょうゆ/片栗粉/ぶどう/	
	パクパク期	タコライス(軟飯)　中華風チキンスープ　果物	米/とうもろこし(冷凍)/塩/マーガリン/豚ひき肉/たまねぎ/にんにく/しょうが/ウスターソース/ケチャップ/カレー粉/塩/トマト/レタス/チーズ/鶏肉/干ししいたけ/にんじん/もやし/チンゲンサイ/卵/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/しょうゆ/本みりん/こしょう/片栗粉/ぶどう/	
06木	ゴックン期	お粥　キャベツ　玉葱	米/キャベツ/たまねぎ/	牛乳寒天 （牛乳・寒天・三温糖）
	モグモグ期	お粥　白身魚と野菜のほんのり味噌煮	米/さわら/にんじん/キャベツ/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　さわらのソテー　切り干し大根の旨煮　味噌汁	米/さわら/小麦粉/無塩バター/塩/切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ/三温糖/油揚げ/キャベツ/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	軟飯　鯖のレモン風味焼き　カムカムサラダ　味噌汁	米/さば/塩/レモン/パセリ/切り干しだいこん/にんじん/きゅうり/もやし/しょうゆ/三温糖/塩/ごま油/油揚げ/キャベツ/たまねぎ/まいたけ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
07金	ゴックン期	お粥　大豆　人参	米/だいず水煮缶詰/にんじん/	きな粉とごまのクッキー （小麦粉・卵・きな粉・白ごま・黒ごま・バター・三温糖 ベーキングパウダー）
	モグモグ期	お粥　大豆と根菜のほんのり味噌煮	米/だいず水煮缶詰/たまねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/味噌/	
	カミカミ期	お粥　大豆と牛肉のトマト煮　マカロニサラダ	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/塩/マカロニ/ツナ(レトルト)/にんじん/きゅうり/キャベツ/マヨネーズ/	
	パクパク期	軟飯　大豆と根菜のトマト煮　マカロニサラダ	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/マカロニ/ツナ(レトルト)/にんじん/きゅうり/キャベツ/マヨネーズ/塩/	
08土	ゴックン期	おじや	米/はくさいソ/にんじん/だしかつお/	
	モグモグ期	おじや	米/鶏ささみ/はくさいソ/にんじん/だしかつお/	
	カミカミ期	五目ラーメン	ゆで中華そば/豚肉/はくさいソ/ねぎ/にんじん/卵/だしかつお/しょうゆ/塩/片栗粉/	
	パクパク期	スーラータンメン　果物	ゆで中華そば/豚肉/はくさいソ/ねぎ/たけのこ(水煮)/にんじん/干ししいたけ/卵/中華だしの素/酢/しょうゆ/塩/片栗粉/ごま油/なし/	

2018年度

9月

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
10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/	チーズ入りおやき （米・片栗粉・塩・しょうゆ・おやつチーズ・なたね油）
	モグモグ期	お粥　豆腐の彩りあんかけ	米/絹ごし豆腐/ほうれんそう/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	かれいのそぼろ丼(お粥)　ゆで野菜　味噌汁	米/ほうれんそう/かれい/三温糖/しょうゆ/にんじん/絹ごし豆腐/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	いわしのかば焼き丼(軟飯)　ほうれん草ともやしのナムル　味噌汁	米/いわし/片栗粉/なたね油/三温糖/しょうゆ/みりん/すりごま/刻みのり/ほうれんそう/大豆もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ/塩/絹ごし豆腐/わかめ(乾)/なめこ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
11火	ゴックン期	お粥　玉葱　人参	米/たまねぎ/にんじん/	なし・ゆで野菜 （なし・人参）
	モグモグ期	お粥　白身魚とひじきの和風煮	米/かれい/干しひじき/たまねぎ/にんじん/さといも(冷凍)/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　千草卵　ゆで野菜　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/三温糖/しょうゆ/にんじん/油揚げ/たまねぎ/さといも(冷凍)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	軟飯　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/干ししいたけ/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)/しょうが/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/たまねぎ/さといも(冷凍)/しめじ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
12水	ゴックン期	お粥　かぼちゃ　玉葱	米/かぼちゃ/たまねぎ/	バナナ入り蒸しパン （ホットケーキ粉・牛乳・バナナ）
	モグモグ期	お粥　夏野菜のトマト煮	米/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/なす/かぼちゃ/ホールトマト缶詰/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　夏野菜のトマト煮　きゅうりのお浸し	米/豚肉/たまねぎ/にんじん/なす/かぼちゃ/オクラ/ホールトマト缶詰/塩/きゅうり/だしかつお/しょうゆ/	
	パクパク期	夏野菜のポークカレー(軟飯)　きゅうりの中華漬け	米/豚肉/たまねぎ/にんじん/しめじ/なす/かぼちゃ/オクラ/ホールトマト缶詰/なたね油/コンソメ/カレールウ/きゅうり/三温糖/しょうゆ/酢/ごま油/	
13木	ゴックン期	お粥　玉葱　人参	米/たまねぎ/にんじん/	お好み焼き(ツナ玉) （小麦粉・卵・キャベツ・ツナ(レトルト)・コーン・こんぶ(だし用) だしかつお・塩）
	モグモグ期	お粥　さけの夏野菜あんかけ	米/鮭/トマト/ズッキーニ/たまねぎ/にんじん/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	お粥　さけのトマトマヨ焼き　オクラのお浸し　スープ	米/鮭/トマト/マヨネーズ/オクラ/だしかつお/しょうゆ/ズッキーニ/たまねぎ/にんじん/だしかつお/塩(精製塩)/	
	パクパク期	軟飯　さけのトマトマヨ焼き　オクラのチーズおかか和え　スープ	米/鮭/トマト/マヨネーズ/食塩/オクラ/クリームチーズ/糸かつお/しょうゆ/ベーコン/ズッキーニ/たまねぎ/にんじん/コンソメ/塩/	
14金	ゴックン期	お粥　かぼちゃ　人参	米/かぼちゃ/にんじん/	抹茶トースト （食パン・マーガリン・グラニュー糖・抹茶）
	モグモグ期	納豆粥　ぽってり野菜和え	米/納豆/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/	
	カミカミ期	スタミナっとう丼(お粥)　添え野菜　味噌汁	米/納豆/豚ひき肉/もやし/にんじん/しょうゆ/三温糖/かぼちゃ/なたね油/塩/鶏肉/きゅうり/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	パクパク期	スタミナっとう丼(軟飯)　もずくの酢の物　味噌汁	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/もずく/きゅうり/かにかまぼこ/しょうゆ/酢/三温糖/鶏肉/かぼちゃ/しいたけ/えのきたけ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
15土	ゴックン期	野菜うどん	ゆでうどん/にんじん/たまねぎ/はくさい/だしかつお/こんぶ(だし用)/	
	モグモグ期	野菜うどん	ゆでうどん/さつまいも/にんじん/たまねぎ/はくさい/だしかつお/こんぶ(だし用)/	
	カミカミ期	きつねうどん　ゆで野菜	ゆでうどん/豚肉/にんじん/たまねぎ/はくさい/葉ねぎ/油揚げ/しょうゆ/本みりん/三温糖/だしかつお/こんぶ(だし用)/さつまいも/	
	パクパク期	きつねうどん　さつま芋レモン煮	ゆでうどん/豚肉/にんじん/たまねぎ/はくさい/葉ねぎ/油揚げ/しょうゆ/本みりん/三温糖/だしかつお/こんぶ(だし用)/さつまいも/三温糖/レモン/しょうゆ/	

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
17月	ゴックン期		敬老の日	
	モグモグ期			
	カミカミ期			
	パクパク期			
18火	ゴックン期	お粥　玉葱　麩	米/たまねぎ/切り麩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	きな粉揚げパン （コッペパン・きな粉・三温糖・塩・なたね油）
	モグモグ期	お粥　鰆の野菜あんかけ	米/さわら/きゅうり/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　鰆の味噌煮　お浸し　すまし汁	米/さわら/しょうが/三温糖/しょうゆ/本みりん/味噌/きゅうり/はくさい/わかめ(乾)/しょうゆ/切り麩/たまねぎ/トウミョウ/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	パクパク期	軟飯　鰆の味噌煮　酢の物　すまし汁	米/さば/しょうが/三温糖/しょうゆ/本みりん/味噌/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/切り麩/たまねぎ/トウミョウ/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
19水	ゴックン期	お粥　キャベツ　人参	米/キャベツ/にんじん/	ぶどう入りヨーグルト （ヨーグルト・ぶどう・三温糖）
	モグモグ期	お粥のチキンリゾット風　キャベツのポタージュ	米/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/チンゲンサイ/キャベツ/たまねぎ/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	ケチャップチキンライス(お粥)　チンゲンサイのツナマヨ和え　スープ	米/鶏肉/たまねぎ/にんじん/グリンピース(冷凍)/ケチャップ/塩/卵/三温糖/塩/なたね油/チンゲンサイ/もやし/ツナ(レトルト)/マヨネーズ/キャベツ/たまねぎ/にんじん/だしかつお/塩/	
	パクパク期	ケチャップチキンライス(軟飯)　チンゲンサイのツナマヨ和え　スープ	米/コンソメ/無塩バター/鶏肉/たまねぎ/にんじん/コーン缶/グリンピース(冷凍)/ケチャップ/塩/卵/三温糖/塩/なたね油/チンゲンサイ/もやし/ツナ(レトルト)/マヨネーズ/塩/ウインナー/キャベツ/たまねぎ/にんじん/コンソメ/塩/	
20木	ゴックン期	お粥　じゃがいも　玉葱	米/じゃがいも/たまねぎ/	ふかしいも
	モグモグ期	お粥　ホコホコポテト	米/じゃがいも/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/	
	カミカミ期	お粥　肉じゃが　ナスのお浸し	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/酒/しょうゆ/だしかつお/こんぶ(だし用)/なたね油/なす/だしかつお/しょうゆ/	
	パクパク期	軟飯　肉じゃが　ナスの中華漬け	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/なす/なたね油/鶏ささみ/にんじん/あさつき/しょうゆ/酢/しょうが/三温糖/ごま油/	
21金	ゴックン期	お粥　キャベツ　人参	米/キャベツ/にんじん/	里芋入りおはぎ （米・もち米・里芋・きな粉・三温糖・塩）
	モグモグ期	お粥　まぐろの野菜あんかけ	米/まぐろ/キャベツ/チンゲンサイ/にんじん/だしかつお/片栗粉/	
	カミカミ期	ちゃんぽん　まぐろの唐揚げ　果物	ゆで中華そば/豚肉/キャベツ/チンゲンサイ/もやし/にんじん/だしかつお/牛乳/しょうゆ/塩/まぐろ/片栗粉/なたね油/しょうゆ/みりん/三温糖/バナナ/	
	パクパク期	ちゃんぽん　豚レバーの甘辛あえ　果物	ゆで中華そば/豚肉/キャベツ/チンゲンサイ/もやし/かまぼこ/にんじん/とうもろこし(冷凍)/牛乳/中華だしの素/しょうゆ/塩/ごま油/豚レバー/片栗粉/なたね油/しょうゆ/みりん/三温糖/ほうれんそう/バナナ/	
22土	ゴックン期	野菜粥	米/チンゲンサイ/たまねぎ/だしかつお/	
	モグモグ期	ささみ入りおじや	米/鶏ささみ/チンゲンサイ/たまねぎ/だしかつお/	
	カミカミ期	豚みそ丼(お粥)	米/豚肉/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/だしかつお/味噌/三温糖/片栗粉/	
	パクパク期	豚みそ丼(軟飯)　果物	米/豚肉/酒/塩/赤ピーマン/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/味噌/三温糖/しょうゆ/なたね油/オレンジ/	