



# 離乳食 献立表



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	麦茶 せんべい	白がゆ 高野豆腐の味噌汁 鮭と野菜煮 キウイフルーツ	麦茶 お麩ラスク
2	金	麦茶 せんべい	夏野菜がゆ スープ ポテト煮 バナナ	麦茶 手作りゼリー
3	土	麦茶 せんべい	野菜がゆ 花野菜煮 手作りゼリー	麦茶 お野菜りんぐ
5	月	麦茶 ペピーダノン	白がゆ すまし汁 ツナと小松菜煮 ぶどう	麦茶 せんべい
6	火	麦茶 せんべい	白がゆ みそ汁 ツナと野菜煮 キウイフルーツ	麦茶 蒸しパン
7	水	麦茶 せんべい	煮込みうどん ブロッコリー煮 ヨーグルト	麦茶 わかめがゆ
8	木	麦茶 せんべい	白がゆ ジュリエンヌスープ 白身魚と野菜煮 バナナ	麦茶 お野菜りんぐ
9	金	麦茶 せんべい	<b>園内子ども夏祭り</b> 野菜がゆ 鶏肉とじゃが芋煮 スティックきゅうり 手作りゼリー	麦茶 せんべい
10	土	麦茶 お野菜りんぐ	チキンと野菜がゆ 野菜煮 手作りゼリー	麦茶 せんべい
17	土	麦茶 せんべい	豆腐がゆ 小松菜煮 手作りゼリー	麦茶 お野菜りんぐ
19	月	麦茶 ペピーダノン	白がゆ 豆腐すまし汁 鮭と野菜煮 みかん缶	麦茶 せんべい
20	火	麦茶 せんべい	ひじきがゆ みそ汁 小松菜のしらす煮 すいか	麦茶 ゼリーボンチ
21	水	麦茶 せんべい	スープスパゲティ グリーン野菜煮 ヨーグルト	麦茶 きなこサンド
22	木	麦茶 せんべい	<b>誕生会</b> サンドイッチ スープ 鶏肉と野菜煮 フルーツ盛り合わせ	麦茶 じゃがいも煮
23	金	麦茶 せんべい	白がゆ みそ汁 白身魚と野菜煮 キウイフルーツ	麦茶 お野菜りんぐ
24	土	麦茶 お野菜りんぐ	白がゆ 鶏肉と野菜煮 ブロッコリー煮 手作りゼリー	麦茶 せんべい
26	月	麦茶 せんべい	白がゆ 納豆 みそ汁 ツナとほうれん草煮 みかん缶	麦茶 ビルマ汁風
27	火	麦茶 せんべい	煮込みうどん 鶏肉煮 バナナヨーグルト	麦茶 鶏そぼろおじや
28	水	麦茶 せんべい	白がゆ 味噌汁 鮭と切り干し大根煮 キウイフルーツ	麦茶 せんべい
29	木	麦茶 せんべい	白がゆ おくらスープ レバーとやさい煮 みかん缶	麦茶 ビスケット
30	金	麦茶 せんべい	白がゆ 貝だくさん汁 鶏つくね煮 ぶどう	麦茶 お野菜りんぐ
31	土	麦茶 せんべい	鶏がゆ ほうれん草煮 手作りゼリー	麦茶 ビスケット

## 離乳食目安表

	完了期(12~18か月頃)	後期(9~11か月頃)	中期(7~8か月頃)	初期(5~6か月頃)
調理形態	歯ぐきで噛める固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	なめらかにつぶした状態
1回あたりの目安量				
穀類	軟飯80g~ご飯80g	全粥90g~軟飯80g	全粥50g~80g	つぶしがゆから始める。
魚又は肉	15g~20g	15g	10g~15g	すりつぶした野菜等も試してみる。
又は豆腐	50g~55g	45g	30g~40g	慣れてきたら、つぶした豆腐
又は乳製品	100g	80g	50~70g	・白身魚・卵黄等を試してみる。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	509	22.3	15.5	278	2.6	437	0.32	0.45	41	5.2	2.1
目標量	511	20.4	14.2	231	2.2	189	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	100	109	109	120	118	231	114	141	205	163	150
3才未満児	466	20.2	15.4	286	2.1	365	0.28	0.43	32	4.1	1.8
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	100	109	119	134	91	193	112	154	160	124	120