



# 平成27年 離乳食献立表 (例)



## めぐみ幼稚園 乳児部

日	中期	後期	完了期
月	<b>昼食</b> (材料) 7倍がゆ (60g) 豆腐と野菜煮 お汁 (ほうれん草・麩) 米・鶏肉・木綿豆腐・大根・じゃがいも・人参・玉葱・削り節・片栗粉・ほうれん草・焼麩	5倍がゆ (90g) 鶏肉じゃが 豆腐のみぞれあんかけ みそ汁 (ほうれん草・麩) 米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉葱・醤油・みりん・さやえんどう・木綿豆腐・大根・片栗粉・葉ねぎ・ほうれん草・焼麩・削り節・味噌	ご飯 (90g) 豚肉じゃが 豆腐のみぞれあんかけ みそ汁 (ほうれん草・麩) 米・豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・醤油・砂糖・みりん・さやえんどう・木綿豆腐・大根・片栗粉・葉ねぎ・ほうれん草・焼麩・削り節・味噌
	午後おやつ		牛乳 シュガーパン
火	<b>昼食</b> (材料) 7倍がゆ (60g) 鶏肉と野菜煮 お汁 (おくら・玉葱) 米・鶏肉・玉葱・さつまいも・人参・削り節・片栗粉・おくら・そうめん	5倍がゆ (90g) 鶏肉のハンバーグ風 さつまいもとブロッコリーのサラダ みそ汁 (おくら・玉葱) 米・鶏肉・玉葱・塩・削り節・片栗粉・人参・ブロッコリー・さつまいも・コーン・おくら・ノイド マネズ・そうめん・削り節・味噌	ご飯 (90g) 星のハンバーグ さつまいもとブロッコリーのサラダ みそ汁 (おくら・玉葱) 米・豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉・砂糖・塩・油・ブロッコリー・人参・さつまいも・コーン・ノイド マネズ・そうめん・おくら・そうめん・削り節・味噌
	午後おやつ		牛乳 お星さまゼリー
水	<b>昼食</b> (材料) 7倍がゆ (60g) 野菜たっぷり鶏煮 お汁 (キャベツ) 米・鶏肉・玉葱・人参・さやえんどう・スパゲティ・削り節・片栗粉・キャベツ	5倍がゆ (90g) 野菜たっぷり鶏煮 スパゲティナポリタン みそ汁 (キャベツ) 米・鶏肉・玉葱・人参・ズッキーニ・削り節・さやえんどう・醤油・片栗粉・スパゲティ・ピーマン・ケチャップ・ソース・キャベツ・油揚げ・味噌	ご飯 (90g) 野菜たっぷり親子煮 スパゲティナポリタン みそ汁 (キャベツ) 米・鶏肉・玉葱・人参・ズッキーニ・卵・醤油・さやえんどう・削り節・みりん・スパゲティ・ピーマン・粉チーズ・ケチャップ・ソース・キャベツ・油揚げ・味噌
	午後おやつ		牛乳 キウイフルーツ
木	<b>昼食</b> (材料) 7倍がゆ (60g) 鮭と野菜煮 お汁 (白菜・玉葱) 米・鮭・木綿豆腐・大根・人参・さやいんげん・削り節・片栗粉・白菜・玉葱	5倍がゆ (90g) 鮭と大根煮 炒り豆腐 白菜のスープ 米・鮭・大根・さやいんげん・削り節・醤油・木綿豆腐・人参・椎茸・さやえんどう・白菜・玉葱・塩・コンソメ	ご飯 (90g) えび海鮮包み蒸し 炒り豆腐 卵と白菜のスープ 米・えび・魚すり身・キャベツ・玉葱・竹の子・卵白・さやえんどう・ごま油・塩・小麦粉・木綿豆腐・人参・椎茸・醤油・砂糖・白菜・卵・玉葱・コンソメ・片栗粉
	午後おやつ		牛乳 手作り鮭チーズおにぎり
金	<b>昼食</b> (材料) 7倍がゆ (60g) カレイと野菜煮 お汁 (じゃがいも) 米・カレイ・ほうれん草・人参・削り節・片栗粉・じゃがいも・さやいんげん	5倍がゆ (90g) カレイの煮付け ほうれん草と人参の磯和え みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) 米・カレイ・醤油・砂糖・さやいんげん・削り節・片栗粉・ほうれん草・人参・海苔・じゃがいも・長ねぎ・味噌	ご飯 (90g) 骨ごとあじの竜田揚げ ほうれん草と人参の磯和え みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) 米・あじ・片栗粉・醤油・みりん・油・人参・ほうれん草・海苔・じゃがいも・長ねぎ・削り節・味噌
	午後おやつ		牛乳 プリン

味付けは薄味を基本としています。食材はそれぞれの月齢に合わせた部位を、食べやすい形状にして提供しています。

仕入れ等の都合により、献立・使用食材が変更になる場合があります。

※献立表は1週間分を前週の金曜日にお渡します。ご家庭でも初めての食材などありましたら献立表を参考にして食べさせていただけたらと思います。できる限り、それぞれのお子さんに合わせてすすめていきたいと思ひます。