



# 離乳食献立

2021年



日付	完了期	後期	中期
1 (木)	炊き込みご飯(ツナ) 松風焼き こぶき芋 きゅうりの華風サラダ すまし汁 (フチマドレーヌ)	炊き込みご飯(ツナ) 松風焼き こぶき芋 すまし汁 (パンケーキ)	炊き込みご飯(ツナ) 松風焼き こぶき芋 すまし汁
2 (金)	カレーピラフ フレンチサラダ ほうれん草とわかめのスープ ヨーグルト ソースかけ (マカロニきなこ)	全粥 野菜煮 フレンチサラダ ほうれん草とわかめのスープ (マカロニきなこ)	全粥 野菜煮 フレンチサラダ ほうれん草とわかめのスープ
5 (月)	菜めし 鮭のチーズパン粉焼き なすの揚げ煮 いんげんのごま和え 豆腐みそ汁 (ホットケーキ・ココア)	全粥(菜飯) 鮭となすの煮物 いんげんのごま和え 豆腐みそ汁 (ホットケーキ)	全粥(菜飯) 鮭となすの煮物 いんげんのごま和え 豆腐みそ汁
6 (火)	ジャージャー麺 カレー春巻き おくらスープ すいか (カルピスゼリー)	ジャージャーうどん 三色和え わかめスープ すいか (パンケーキ)	ジャージャーうどん 三色和え わかめスープ すいか
7 (水)	ごはん かじきとごぼうの煮つけ スナッフえんどう炒め なら納豆和え 冬瓜のみそ汁 (しらすご飯おにぎり)	全粥 かれいの煮つけ ブロッコリー なら納豆和え 冬瓜のみそ汁 (お粥(しらす))	全粥 かれいの煮つけ ブロッコリー なら納豆和え 冬瓜のみそ汁
8 (木)	食パン 鶏のトマトソースかけ 切干わかめツナサラダ きゃべつとマカロニのスープ パナナ (スイートポテト)	パン粥 鶏のトマトソースかけ わかめツナサラダ きゃべつスープ パナナ (スイートポテト)	パン粥 鶏の玉ねぎソースかけ わかめツナサラダ きゃべつスープ パナナ
9 (金)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ(ハム) 中華スープ カップヨーグルト (りんごジュース きな粉ラスク)	全粥 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ (きな粉ラスク)	全粥 麻婆豆腐 サラダ 中華スープ
12 (月)	ごはん チンジャオロース かぼちゃのごま和え なすのみそ汁 (きなこホットケーキ)	全粥 鶏肉と野菜煮 かぼちゃのごま和え なすのみそ汁 (きなこホットケーキ)	全粥 鶏肉と野菜煮 かぼちゃのごま和え なすのみそ汁
13 (火)	ロールパン かれいの甘酢あんかけ 花菜のカレーマリネ トマト じゃが芋のスープ (切干ごはんおにぎり)	全粥 かれいの野菜あんかけ 三色サラダ じゃが芋のスープ (にんじん粥)	全粥 かれいの野菜あんかけ 二色サラダ じゃが芋のスープ
14 (水)	ハヤシライス ごぼうサラダ むらくも汁 紫の野菜ゼリー (オレンジジュース お麩ラスク)	全粥 とうふのきのこソース きゅうりサラダ たまねぎスープ (お麩ラスク)	全粥 とうふのきのこソース きゅうりサラダ たまねぎスープ
15 (木)	麦ごはん 豆腐のカレー煮 きゅうりの変わり漬け 大根となめこのみそ汁 オレンジ (米粉のココアケーキ)	全粥 豆腐の和風煮 きゅうりの変わり漬け 大根のみそ汁 オレンジ (コーン入りケーキ)	全粥 豆腐の和風煮 きゅうりの変わり漬け 大根のみそ汁 オレンジ
16 (金)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜納豆和え わかめみそ汁 なし (ジャムサンド(苺))	全粥 じゃがいものそぼろ煮 小松菜納豆和え わかめみそ汁 なし (きなこペーストサンド)	全粥 じゃがいも煮 小松菜納豆和え わかめみそ汁 なし
19 (月)	夕焼けごはん かれいの南蛮漬け マカロニサラダ トマト わかめのすまし汁 (フルーツポンチ)	にんじん粥 かれいの煮つけ サラダ トマト わかめのすまし汁 (バナナ)	にんじん粥 かれいの煮つけ サラダ わかめのすまし汁
20 (火)	食パン 鶏肉のマーマレード焼き パンプキンサラダ コーンスープ (ピラフおにぎり)	パン粥 鶏肉の照り焼き パンプキンサラダ コーンスープ (ピラフ粥)	パン粥 鶏肉の照り焼き パンプキンサラダ コーンスープ
21 (水)	スパゲッティミートソース キャベツのもりもりサラダ 豆腐スープ メロン (ジャムサンド)	にゅうめん キャベツサラダ 煮りんご (シュガーラスク)	にゅうめん キャベツサラダ 煮りんご
26 (月)	ごはん 手作りぶりかけ 鶏の生姜焼き とうもろこし 切干大根のみそ汁 (ペンネポリタン)	全粥(青のり) 鶏と玉ねぎの煮物 とうもろこし 切干大根のみそ汁 (マカロニ煮)	全粥(青のり) 鶏と玉ねぎの煮物 とうもろこし 切干大根のみそ汁
27 (火)	ぶどうはん 豆腐ハンバーグ スパサラダ もやしときのこのスープ オレンジ (野菜果物ジュース そぼろおにぎり)	全粥 豆腐ハンバーグ サラダ もやしときのこのスープ オレンジ (そぼろ粥)	全粥 豆腐ハンバーグ サラダ もやしときのこのスープ オレンジ
28 (水)	ごはん 白身魚のステーキ 小松菜の磯和え もやしのみそ汁 パナナ (グリーンズコーン)	全粥 白身魚のステーキ 小松菜の磯和え もやしのみそ汁 パナナ (野菜ホットケーキ)	全粥 白身魚のステーキ 小松菜の磯和え もやしのみそ汁 パナナ
29 (木)	タコライス 小松菜のサラダ きゃべつとわかめのスープ なし (コーンチーストースト)	全粥 カラフル煮 小松菜のサラダ きゃべつとわかめのスープ なし (シュガートースト)	全粥 カラフル煮 小松菜のサラダ きゃべつとわかめのスープ なし
30 (金)	ゆかりごはん 魚のすり身満点焼き 中華サラダ トマト 麵入りすまし汁 (いももち(みたらし))	全粥(ゆかり) 魚のすり身満点焼き きゃべつサラダ トマト 麵入りすまし汁 (こぶき芋)	全粥(ゆかり) 魚のすり身満点焼き きゃべつサラダ 麵入りすまし汁

☆完了食より午前のおやつ・3時のおやつに牛乳がつかます。 ☆( )は3時のおやつです。

【夏を元気に過ごすために水分補給をこまめにしましょう】

梅雨が明ければ、気温も高くなり本格的な暑さがやってきます。夏バテをしないように暑さに負けないからだをつくりましょう!!  
水分補給のポイント★のどが潤いてなくてもこまめな水分補給を!★冷たいものはゆっくりと!★清涼飲料水の飲みすぎに注意!

★飲み物だけでなく旬の野菜(きゅうり、なす、トマト、すいかなど)も水分をたくさん含んでいるので、食事からも水分を上手にとると良いと思います。

