



11月

## 離乳食献立表



## 〈進め方のポイント〉

生後5～6か月頃 …………… 飲み込むことに慣れるのが目的です。

ゴックンしやすいようにヨーグルト状やポタージュ程度の硬さ(なめらか状態)です。

生後7～8か月頃 …………… 舌と上あごでつぶしてモグモグ食べることを覚えていきます。豆腐くらいの硬さです。

生後9か月～12か月頃 …… 歯茎でつぶすことを覚えていきます。指でつぶせるバナナくらいの硬さです。

スティック状の茹で野菜を入れて手づかみ食べを促していきます。

離乳食完了期～移行期 …… 幼児食に手を加え、個々に応じて食べやすくしてあります。

ぎのわんおひさま保育園

令和 5年11月1日

日	曜日	ゴックン期	モグモグ期		カミカミ期		パクパク期	
		午前(10:00～10:30)	午前(10:30～11:00)	午後	午前(10:45～11:00)	午後	午前	午後
1	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ バナナ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ バナナ	野菜おじや	ごはん、八宝菜、揚げ焼売、アーサ汁、バナナ	豆乳、フルーツヨーグルト
2	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 だしスープ	野菜おじや	ごはん、鮭のトマトマヨ焼き、キャベツ炒め、みそ汁(豆腐・わかめ)	豆乳、きな粉パン
4	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	そぼろ丼、みそ汁(小松菜)、パイ	豆乳、ビスケット
6	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 魚と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 魚と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、魚の野菜あんかけ、納豆みそ、わかめスープ、バナナ	豆乳、ジャムサンド
7	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	ごはん、カボチャ煮、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(ネギ・麩)	豆乳、フルーツヨーグルト
8	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、松風焼き、切干し大根の炒め、えのきのすまし汁、もも	豆乳、バナナケーキ
9	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	ごはん、さばのみそ焼き、ひじき煮、大根と小松菜のスープ	豆乳、ホットケーキ
10	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ミートスパゲッティ、グリーンサラダ、カルシウムいりこ、オレンジ	豆乳、しゃけおにぎり
11	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	ごはん、照焼きチキン、豚汁、もも	豆乳、ビスケット
13	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 だしスープ	野菜おじや	ごはん、鮭のチーズ焼き、ブロッコリー炒め、春雨スープ	豆乳、きな粉パン
14	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、ハヤシライス、和風スパゲティサラダ、カルシウムいりこ、バナナ	豆乳、チーズスコーン



日	曜日	ゴックン期	モグモグ期		カミカミ期		パクパク期
		午前 (10:00~10:30)	午前 (10:30~11:00)	午後	午前 (10:45~11:00)	午後	午前 午後
15	水	お弁当会 		野菜おじや		野菜おじや	豆乳、フルーツヨーグルト
16	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ごはん、アジの南蛮漬け、きんぴらレンコン、ゆし豆腐 豆乳、蒸し芋
17	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	沖縄そば、こまつなサラダ、カルシウムいりこ、梨 豆乳、わかめおにぎり
18	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	ごはん、鮭のみそマヨ焼き、さといも汁、もも 豆乳、ジャムサンド
20	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 魚のクリームソースかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 魚のクリームソースかけ だしスープ	野菜おじや	ごはん、赤魚のバター醤油焼き、クレープイリチー、みそ汁(大根、麩、ねぎ) 豆乳、ちんびん
21	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ガバオ丼、ポテトチーズ焼き、カルシウムいりこ、小松菜スープ、バナナ 豆乳、フルーツヨーグルト
22	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	カレーピラフ、マーマレードチキン、ポテトフライ、ABCスープ 豆乳、ココアケーキ
24	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	パン、豆乳グラタン、棒チーズ、ポトフ、オレンジ 豆乳、みそおにぎり
25	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	ごはん、ドライカレー、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン 豆乳、塩おにぎり
27	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 冬瓜の煮物 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 冬瓜の煮物 だしスープ	野菜おじや	ごはん、鮭のみそ焼き、豆腐チャンプルー、冬瓜のお汁 豆乳、ヒラヤーチー
28	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	もずく丼、野菜コロッケ、カルシウムいりこ、みそ汁(豆腐・わかめ)、りんご 豆乳、フルーツヨーグルト
29	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、ベジタブルカレー、もやし和え、バナナ 豆乳、スノーボール
30	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	さつまいもご飯、サンマのかば焼き風、ほうれん草の中華風お浸し、みそ汁(玉ねぎ、えのき) 豆乳、チーズパン