

令和2年度

9月離乳食献立表

杉の子保育園

回数	1回食(午前)			2回食(午後)
	5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	7~8か月頃/9~11か月頃
段階				
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	歯ぐきでつぶせる固さ
1	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののろのろ煮 かぶのペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜ののろみ煮 かぶのロースト くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 白身魚と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
2	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜ののろのろ煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白身魚と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白身魚と野菜ののろみ煮 大根スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
3	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののろのろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ササミと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ササミと野菜ののろみ煮 コロコロポテト くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
4	10倍つぶしがゆ 白すと野菜ののろのろ煮 人参ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白すと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白すと野菜ののろみ煮 人参スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ササミと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
5	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののろのろ煮 ほうれん草ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ツナと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ツナと野菜ののろみ煮 ほうれん草のおひたし くだもの 野菜スープ	
7	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののろのろ煮 さつま芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜ののろみ煮 さつま芋スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 白すと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
8	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののろのろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ササミと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ササミと野菜ののろみ煮 青のりポテト くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
9	うどんがゆ 白すと野菜ののろのろ煮 ブロッコリーペースト 野菜スープ	うどんがゆ 白すと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	うどんがゆ 白すと野菜ののろみ煮 ブロッコリーおひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
10	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののろのろ煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜ののろみ煮 大根スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
11	10倍つぶしがゆ 白すと野菜ののろのろ煮 南瓜ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白身魚と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白身魚と野菜ののろみ煮 コロコロ南瓜 くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ササミと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
12	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜ののろのろ煮 小松菜ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ツナと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ツナと野菜ののろみ煮 小松菜おひたし くだもの 野菜スープ	
14	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜ののろのろ煮 人参ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 高野豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 高野豆腐と野菜ののろみ煮 人参スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 白身魚と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
15	パンがゆ 白すと野菜ののろのろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	パンがゆ 白すと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	コロコロトースト 白すと野菜ののろみ煮 コロコロポテト くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
16	10倍つぶしがゆ 麩と野菜ののろのろ煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ササミと野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ササミと野菜ののろみ煮 キャベツおひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 豆腐と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
17	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜ののろのろ煮 さつま芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白身魚と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白身魚と野菜ののろみ煮 さつま芋スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜ののろみ煮 くだもの 野菜スープ
18	10倍つぶしがゆ	7倍(5倍)がゆ	5倍がゆ(軟飯)	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯

10 金	麩と野菜のとろとろ煮 トマトペースト 野菜スープ	麩と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	麩と野菜のとろみ煮 トマトのチーズ焼き くだもの 野菜スープ	豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
19 土	10倍つぶしがゆ 白すと野菜のとろとろ煮 ほうれん草ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ツナと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ツナと野菜のとろみ煮 ほうれん草おひたし くだもの 野菜スープ	
21 月	🌸 敬老の日			
22 火	🌸 秋分の日			
23 水	10倍つぶしがゆ 白すと野菜のとろとろ煮 南瓜ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白すと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白すと野菜のとろみ煮 ココロ南瓜 くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
24 木	10倍つぶしがゆ 麩と野菜のとろとろ煮 人参ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ササミと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ササミと野菜のとろみ煮 人参スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
25 金	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 カリフラワーペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜のとろみ煮 カリフラワーロースト くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 白すと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
26 土	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜のとろとろ煮 さつま芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ツナと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ツナと野菜のとろみ煮 さつま芋スティック くだもの 野菜スープ	
28 月	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 高野豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 高野豆腐と野菜のとろみ煮 ココロポテト くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 白すと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
29 火	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜のとろとろ煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白身魚と野菜のとろみ煮 キャベツおひたし くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ
30 水	10倍つぶしがゆ 麩と野菜のとろとろ煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ ササミと野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) ササミと野菜のとろみ煮 大根スティック くだもの 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 くだもの 野菜スープ