



平成30年11月分離乳食献立表



c

志木市立保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群		
		午前 おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	木	ミルクまたは フォローアップミルク 軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き さわやかレモン漬け すまし汁	ツナ粥 みそ汁 白桃缶	ミルク、さけ、みそ、削り 節、缶詰	胚芽米、油、バター、砂 糖、じゃがいも	キャベツ、しめじ、たまねぎ、 はくさい、にんじん、レモン、 えのきたけ、ねぎ、もも缶詰
2	16	金	ミルクまたは フォローアップミルク 軟飯 洋風そばろ 浅漬け みそ汁	納豆おじや キャベツ煮浸し みかん	ミルク、とり肉、みそ、削り 節、納豆	胚芽米、油	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、だいこん、しめじ、ねぎ、 みかん
	17	土	バナナ スープパグティ スティックチーズ 麦茶	おかか軟飯 ほうれん草スープ ヨーグルト	ぶた肉、チーズ、かつ お節、ヨーグルト	スパゲッティ、胚芽 米	バナナ、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、しめじ
5	19	月	ヨーグルト 軟飯 カレイのだし煮 ほうれん草サラダ みそ汁	挽肉粥 豆腐ステーキ バナナ	ヨーグルト、カレイ、 豆腐、みそ、削り節、ぶ た肉	胚芽米、油、砂糖	ほうれん草、わかめ、ねぎ、 バナナ
6	20	火	ミルクまたは フォローアップミルク もみじ軟飯 スティックチーズ キャベツのごまみそ和え けんちん汁	ツナリゾット 大根のスープ 人参甘煮	ミルク、チーズ、みそ、豆 腐、削り節、缶詰	胚芽米、ごま、砂糖、さ といも	にんじん、キャベツ、もやし、 だいこん、ねぎ
7	21	水	リンゴ 果汁 軟飯 シーチキンミルクカレー 柿の菜果サラダ 麦茶	挽肉炒飯 胡瓜のやわらか煮 スティックチーズ	ツナ缶詰、ミルク、チー ズ、ぶた肉	胚芽米、じゃがいも、 油、砂糖	りんご果汁、たまねぎ、にん じん、ピーマン、レタス、きゅ うり、りんご、かき
8	22	木	ミルクまたは フォローアップミルク 軟飯 親子煮 白菜とみかん甘酢和え すまし汁	ケチャップライス 白菜の煮びたし バナナ	ミルク、とり肉、卵、削り 節	胚芽米、砂糖	たまねぎ、さやいんげん、は くさい、みかん缶詰、だいこ ん、にんじん、ねぎ、バナナ
9	30	金	ミルクまたは フォローアップミルク 食パン ポトフ カリフラワーサラダ みかん	ツナリゾット キャベツの煮びたし りんごやわらか煮	ミルク、とり肉、缶詰	食パン、じゃがいも、 胚芽米	にんじん、キャベツ、かぶ、セ ロリー、カリフラワー、レタ ス、きゅうり、みかん、りんご
10	24	土	バナナ 味噌けんちんうどん きゅうりやわらか煮 麦茶	食パン 鶏大根スープ トマト	とり肉、削り節、みそ	うどん、さといも、食 パン	バナナ、にんじん、だいこん、 ねぎ、きゅうり、トマト
12	26	月	ヨーグルト 軟飯 豚挽肉のしょうが焼き おかか和え みそ汁	チーズリゾット キャベツ煮びたし みかん缶	ヨーグルト、ぶた肉、 削り節、豆腐、みそ、 チーズ	胚芽米、油	たまねぎ、しょうが、ほうれ ん草、キャベツ、わかめ、な めこ、ねぎ、みかん缶詰
13	27	火	ミルクまたは フォローアップミルク 軟飯 豚挽肉と豆腐の炒め煮 白菜の塩昆布あえ すまし汁	チキンリゾット 豆腐のくず煮 マッシュポテト	ミルク、ぶた肉、豆腐、 みそ、削り節、とり肉	胚芽米、油、砂糖、じゃ がいも、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、はくさい、こんぶ、わかめ
14	28	水	リンゴ 果汁 食パン クリームシチュー 大根とりんごのサラダ	きのこそうすい ヨーグルト	とり肉、ミルク、ヨー グルト	食パン、じゃがいも、 油、バター、小麦粉、砂 糖、胚芽米	りんご果汁、たまねぎ、にん じん、パセリ、だいこん、りん ご、きゅうり、えのきたけ、し めじ、しいたけ
	29	木	ミルクまたは フォローアップミルク 軟飯 カレイのみぞれ焼き 小松菜マヨあえ みそ汁	しらす粥 大根のスープ さつまいのマッシュ	ミルク、かれい、みそ、 削り節、しらす干し	胚芽米、油、ふ、さつま いも、砂糖、バター	だいこん、ねぎ、しょうが、こ まつな、にんじん、キャベツ

～離乳食完了期(12～18か月頃)のお子さんの育ちと食事について～

エネルギーや栄養素の大部分は離乳食からとれるようになる頃です。調理形態はやわらかく煮こんだハンバーグ程度のかたさで、1～2cm角程度の大きさが食べやすいです。

前歯が上下各4本そろいはじめるので、前歯でかじりとり、奥の歯ぐきで噛みつぶすようになります。自分の一口量がわからずに口の中に入れすぎてしまうこともあります。少しずつ大人が食べ方を見せて練習していくと一口量がわかってきます。

自己主張が始まるので大人の思うようにはかなくなりませんが、お子さんが食事に興味を持ち、食べることを楽しむことがまずは大切です。