

平成29年8月

離乳食予定献立表



	離乳食1	離乳食2	離乳食3	離乳食4
目安月	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
1(火) ・ 15(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 じゃがいものペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ) ～50 ミルク 180～160 ミルク 200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ) 50～80 ミルク 160～100 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の甘煮刻み 20～30 味噌汁(キャベツ) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 ひじき入り卵焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁(除 コーン缶) 100～110 すいか 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～
2(水) ・ 16(水)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～25 キャベツのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ) ～50 ミルク 180～160 ミルク 200	おかゆ 50～80 凍り豆腐の薄く煮つぶし 25～40 キャベツ軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ) 50～80 ミルク 160～100 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 25～40 キャベツ軟らか煮～ 野菜ソテー刻み(キャベツ・人参)15～25 味噌汁(なす除皮) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 蒸しパン(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 凍り豆腐と野菜の煮物粗刻み 野菜ソテー刻み(除ボンレスハム) 味噌汁 100～110 メロン 15～ ミルク～牛乳へ180～100 蒸しパン(レーズン刻み、除黒砂糖～)
3(木) ・ 17(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 じゃがいものペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ) ～50 ミルク 180～160 ミルク 200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ) 50～80 ミルク 160～100 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 じゃが芋軟らか煮～ 茹で野菜のマヨネーズ添え刻み 15～25 味噌汁(生揚げ除皮) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 肉じゃが(豚もも肉刻み、除しらたき) 茹で野菜のマヨネーズ添え刻み 味噌汁 100～110 梨 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイハイ)～
4(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ) ～50 ミルク 180～160 ミルク 200	おかゆ 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ) 50～80 ミルク 160～100 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ モロヘイヤのナムル刻み(除もやし、白胡麻)15～25 清汁(生わかめ) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 マカロニのあべ川刻み(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 鯰の立田揚げ粗刻み モロヘイヤのナムル粗刻み 清汁 100～110 くし型トマト 15～ ミルク～牛乳へ180～100 マカロニのあべ川刻み(除黒砂糖～)
10(木) ・ 21(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ほうれん草のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク 180～160 ミルク 200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ほうれん草軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ) 50～80 ミルク 160～100 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のおひたし刻み 15～25 味噌汁(人参) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの中華風煮粗刻み(除エリンギ) にらのおひたし刻み 味噌汁(除えのきだけ) 100～110 すいか 15～ ミルク～牛乳へ180～100 バター付パン～メロンパン風トースト
8(火) ・ 22(火)	うどんのくたくた煮(人参・小松菜) 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 5～20 ミルク 180～160 ミルク 200	煮込みうどん(人参・小松菜) 50～100 白身魚薄く煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク 160～100 ミルク 200	煮込みうどん(人参・小松菜) 100～120 白身魚の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮～ 拌三絲刻み(除ロースハム) 15～25 ミルク 100～60 ミルク ～200 おじや(人参)	かけうどん 120～130 むきがれいの vari 焼き粗刻み 拌三絲粗刻み(除ロースハム) メロン 15～ ミルク～牛乳へ180～100 おじや(人参)～わかめごはん
9(水) ・ 23(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ) ～50 ミルク 180～160 ミルク 200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツのやわらか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ) 50～80 ミルク 160～100 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー 100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) キャベツの軟らか煮～ キャベツときゅうりのサラダ刻み15～25 ミルク 100～60 ミルク ～200 お菓子(ベビーウエハース)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 (豚もも肉刻み) ハワイアンサラダ粗刻み ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ベビーウエハース)～ひまわり糞

※離乳食3に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしています。
 ※離乳食4の主食・主菜・副菜・おやつ分量については乳児食の8割からを目安としています。
 ※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することがあります。

