

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 |
| 7月・24(木) | パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ) ～50 ミルク 180～160 ----- ミルク 200 | パンがゆ(食パン) 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 20～40 人参の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ) 50～80 ミルク 160～100 ----- ミルク 200 | バターロール 20～30 絹豆腐の薄く煮～肉団子の薄く煮刻み20～30 人参の軟らか煮～ 切干し大根の和え物刻み(除もやし)15～25 野菜汁(小松菜) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(マンナ) | バターロール 30～ ミートローフ粗刻み 切干し大根の和え物刻み 春雨スープ(除ボンレスハム) 100～110 ぶどう 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～ |
| 14月・28(月) | つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 野菜のペースト(人参、玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮つぶし(人参、玉ねぎ)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 ポークビーンズ刻み(除ベーコン) 野菜の軟らか煮(人参、玉ねぎ)～ きゅうりの中華和え刻み(除白胡麻)15～25 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 かぼちゃの軟らか煮 | 軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ刻み(除ベーコン) きゅうりの中華和え粗刻み 味噌汁 100～110 メロン 15～ ----- ミルク～のむヨーグルトへ180～100 かぼちゃの軟らか煮～フレンチかぼちゃ |
| 18(金)・30(水) | パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 野菜汁(汁のみ) 50～80 ミルク 180～160 ----- ミルク 200 | パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 人参の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ) 50～80 ミルク 160～100 ----- ミルク 200 | バター付パン 20～30 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～ ソテー刻み(じゃが芋・人参) 15～25 野菜汁(玉ねぎ・人参) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(カルケット) | バター付パン 30～ オムレツ じゃが芋のカレー炒め(除ベーコン) 豆乳野菜スープ 100～110 すいか 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(カルケット)～冷し中華(刻み) |
| 25(金) | つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 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 レバーのカレー揚げ刻み モロヘイヤのナムル粗刻み 清汁 100～110 くし型マト 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 マカロニのあべ川刻み(除黒砂糖～) |
| 29(火) | つぶしがゆ 5～50 とうがんのペースト 5～20 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツ軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 キャベツ軟らか煮～ 和え物刻み(キャベツ・人参・きゅうり)15～25 味噌汁(とうがん) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(ポーロ) | 軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のさっぱり煮刻み 胡麻酢和え刻み 味噌汁 100～110 梨 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ポーロ)～ |
| 31(木) | つぶしがゆ 5～50 かぼちゃのペースト 5～20 野菜のペースト(人参玉ねぎ) 5～20 うすい野菜汁(人参玉ねぎ)(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 野菜の軟らか煮つぶし(人参玉ねぎ) 15～30 野菜汁(人参玉ねぎ)(汁のみ)50～80 ミルク 160～100 ----- ミルク 200 | おかゆ～軟飯 90～80 ハッシュドポーク刻み 20～30 (鶏ささみ～豚も肉刻み)(除マッシュルーム缶) かぼちゃのサラダ(除パセリ、レーズン) 20～30 ----- ミルク 100～60 ミルク ～200 お菓子(マンナ) | 軟飯～ごはん 90～80 ハッシュドポーク粗刻み(除マッシュルーム缶) かぼちゃのサラダ(除レーズン) メロン 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～ |
| 参考献立 | つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 麩の薄く煮 30～50 かぼちゃの含め煮刻み 20～30 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(ポーロ) | 軟飯～ごはん 90～80 麩のチャンプルー粗刻み かぼちゃの含め煮 味噌汁 100～110 ぶどう 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ポーロ)～ |
| 参考献立 | つぶしがゆ 5～50 かぼちゃのペースト 5～20 小松菜のペースト 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 小松菜の軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜の和え物刻み(除えのき、白胡麻)15～25 味噌汁(かぼちゃ) 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 鶏肉の味噌照り焼き刻み 小松菜の胡麻和え粗刻み(除えのき) 味噌汁 100～110 梨 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイハイ)～ |

※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。

