



段階	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
12(木) 26(木)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 凍り豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 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 凍り豆腐の薄くず煮粗つぶし 30～50 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの酢の物刻み 15～25 味噌汁(玉ねぎ) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 さつまいもの軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 大豆とごぼうの落とし揚げ刻み れんこんの酢の物刻み 味噌汁 100～110 梨 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 さつまいもの軟らか煮～ふかし芋
13(金) 27(金)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 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 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 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 麩の薄くず煮～ふわふわオムレツ 20～30 ブロッコリーの軟らか煮～ 三色サラダ刻み 15～25 野菜汁(玉ねぎ) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 ポーロ(上白糖使用)	バター付パン 30～ キッシュ(除エリンギ) 三色サラダ刻み 春雨と豆腐のスープ 100～110 みかん 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 ポーロ(上白糖使用)～黒糖ポーロ
16(月) 30(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 人参の軟らか煮～ 小松菜の和え物刻み 15～25 味噌汁(大根) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(ペビーウエハース)	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのケチャップ炒め 刻み 小松菜の胡麻和え(除えのき) 刻み 味噌汁(除なめこ) 100～110 みかん 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ペビーウエハース)～バナナ豆乳マフィン
24(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 麩の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 じゃがいもの軟らか煮つぶし 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 じゃがいもの軟らか煮～ 香り和我(除もやし・白胡麻)刻み 15～25 味噌汁(ほうれん草) 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 鶏レバーのソース煮刻み 香りと和え刻み 味噌汁 100～110 柿 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイ ハイ)～
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～25 ブロッコリーのペースト 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 凍り豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 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 凍り豆腐の薄くず煮粗つぶし 25～40 ブロッコリーの軟らか煮～ ブロッコリーの塩茹で刻み 15～25 味噌汁(じゃがいも) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 凍り豆腐の卵とじ煮刻み ブロッコリーの塩茹で 味噌汁 100～110 りんご 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 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 鶏ささみの薄くず煮つぶし 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 鶏ささみの薄くず煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 青菜の炒め煮刻み15～25 味噌汁(かぼちゃ) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の照り焼き刻み 青菜の炒め煮刻み 味噌汁 100～110 りんご 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～

※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。

