

平成29年12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(金) ・ 15(金) | つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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 絹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 炒り豆腐(絹豆腐、人参、豚挽肉) 25～40 ブロッコリーの軟らか煮～ ブロッコリーサラダ刻み 15～25 味噌汁(かぶ) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ) | 軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ刻み 味噌汁 100～110 ミルク～牛乳～お茶へ180～100 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ) ～スープスパゲティ(除ベーコン・マッシュルーム) |
| 4(月) ・ 18(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 肉回子の薄くず煮(絹豆腐・豚挽肉・人参)20～30 人参の軟らか煮～白菜の和え物刻み 15～25 味噌汁(大根) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 さつま芋のやわらか煮 | 軟飯～ごはん 90～80 豆腐の松風焼き粗刻み 野菜のジャコ煮刻み(除ホールコーン缶) 味噌汁(除 なめこ) 100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 さつま芋のやわらか煮～スイートポテト |
| 5(火) ・ 19(火) | つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 ほうれん草のペースト 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 鶏ささみの薄くず煮つぶし 10～25 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク 160～100 ミルク 200 | おかゆ～軟飯 90～80 ほうれん草の軟らか煮 ～ほうれん草のナムル刻み(除もやし)15～25 クリームシチュー 100～120 (鶏ささ身～豚もも肉刻み) 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 ほうれん草のナムル刻み りんご 15～ ミルク～のむヨーグルトへ180～100 お菓子(ベビーウエハース)～ |
| 6(水) ・ 20(水) | パンがゆ(食パン) 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(食パン) 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 | バターロール 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～ ブロッコリーのソテー刻み 15～25 野菜汁(人参・白菜) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 お菓子(ポーロ) | バターロール 30～ キッシュ ブロッコリーのソテー粗刻み 白菜スープ 100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ポーロ) |
| 7(木) | つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 キャベツの軟らか煮つぶし 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツと人参の和え物刻み15～25 味噌汁(絹豆腐) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 おじや(人参) | 軟飯～ごはん 90～80 レバーのカレー焼き粗刻み キャベツの胡麻和え 味噌汁 100～110 りんご 15～ ミルク～牛乳へ180～100 おじや(人参)～わかめごはん |
| 21(木) | 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 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参・きゅうり・ツナのサラダ刻み15～25 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 お菓子(マンナ) | 軟飯～ごはん 90～80 豚肉の味噌炒め刻み れんこんのサラダ刻み 味噌汁 100～110 りんご 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～ |
| 8(金) ・ 22(金) | つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 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 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 かぼちゃの軟らか煮～ かぼちゃの含め煮刻み20～30 清汁(麩) 80～100 ミルク 100～60 ミルク ～200 ホットケーキ | 軟飯～ごはん 90～80 むきがれのホイロ焼き刻み(除生しいたけ) かぼちゃの含め煮 清汁 100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 ホットケーキ～胡麻ドーナツ |

※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きます。

※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。

