



	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
11(月) 25(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・じゃがいも) 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・じゃがいも) 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 野菜の軟らか煮(人参・じゃがいも)～ じゃがいもの磯和え刻み20～30 味噌汁(キャベツ) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 蒸しパン	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの中華風煮刻み(除生しいたけ) じゃがいもの磯和え 味噌汁(除 ホールコーン缶)100～110 みかん 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 黒磯パン(除黒糖～)
12(火) 26(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 白菜のペースト 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 白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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 白菜の軟らか煮～ 白菜サラダ刻み(除レーズン・りんご)15～25 味噌汁(生揚げ 除皮) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 魚(白身魚～ししゃも)のから揚げ刻み 白菜サラダ刻み 味噌汁 100～110 みかん 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ポーロ)～
13(水) 27(水)	うどんのたくた煮(人参・大根) 5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク 180～160 ----- ミルク 200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 麩の薄く煮つぶし 20～40 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク 160～100 ----- ミルク 200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草ときゅうりのおひたし刻み15～25 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 おじや(人参)	味噌けんちんうどん 120～130 そぼろ卵焼き ほうれん草ときゅうりのおひたし粗刻み りんご 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 おじや(人参)～カレーピラフ(除エリンギ)
14(木) 28(木)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 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 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし～ 20～30 人参の軟らか煮～小松菜のソテー刻み15～25 野菜汁(じゃがいも・玉ねぎ) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(ベビーウエハース)	バター付パン 30～ 豆乳チキングラタン刻み 小松菜ときのこのソテー粗刻み(除 しめじ) ポテトスープ 100～110 みかん 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ベビーウエハース)～
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜のペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 小松菜の軟らか煮つぶし 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 豚肉の薄く煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～甘酢和え刻み(除コーン缶)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 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 春巻き刻み(除 生しいたけ) 甘酢和え粗刻み(除 コーン缶) わかめスープ 100～110 いちご ----- 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 麩のペースト 5～20 さつまいのペースト 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 鶏ささみの薄く煮つぶし 10～25 さつまいの軟らか煮つぶし 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 さつまいの軟らか煮～ さつまいのオレンジ煮刻み20～30 味噌汁(白菜) 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 鶏肉の五目炒め刻み(除こんにやく) さつまいのオレンジ煮 味噌汁(除えのきだけ) 100～110 りんご 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あります。
 ※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。

