

平成31年1月

## 離乳食予定献立表

目安月	離乳食1 5、6か月頃	離乳食2 7、8か月頃	離乳食3 9～11か月頃	離乳食4 12～18か月頃
4(金) 18(金)	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 5～25 大根のペースト 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 凍豆腐の薄く煮つぶし 25～40 大根の軟らか煮つぶし 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 凍豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ20～30 大根の軟らか煮～ 大根と人参のきんぴら(除白胡麻)20～30 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ(除レーズン)	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 炒めなます(除しらたき) 味噌汁100～110 ミルク～牛乳へ180～100 カップケーキ(レーズン刻み)
7(月) 21(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 大根のペースト 5～20 人参ペースト 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 鶏ささみの薄く煮つぶし 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	バターロール 20～30 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮～ ナムル(除もやし)20～30 野菜汁(玉ねぎ・人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・大根)	バターロール 30～ おからハンバーグ ナムル コーンスキムスープ100～110 りんご 15～ ミルク～牛乳へ180～100 雑炊
8(火) 22(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 ほうれん草のペースト 5～20 薄い清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 白和え(除焼きちくわ・白胡麻)20～30 清汁(人参)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 魚の重ね煮 白和え(除焼き竹輪) かきたま汁 100～110 りんご 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイハイ)～
9(水) 23(水)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 白菜のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 白菜の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 絹豆腐の薄く煮 30～50 白菜の軟らか煮～ 白菜のおひたし刻み15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	のっぺいうどん(除こんにゃく) 豚肉の香味焼き 白菜のおひたし みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ベビーウエハース)～
10(木) 24(木)	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 鶏ささみの薄く煮つぶし 10～25 キャベツの軟らか煮つぶし 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 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～ コールスローサラダ(除セロリ・白胡麻) 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー120～140 コールスローサラダ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ポーロ)～
11(金)	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 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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 小松菜の軟らか煮～ 煮びたし(除さつま揚げ) 20～30 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 中華卵焼き(除干しいたけ) 煮びたし(除さつま揚げ) 味噌汁100～110 ぼんかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～
15(火) 31(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 白菜ペースト 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 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 絹豆腐の薄く煮～ 炒り豆腐(絹豆腐・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ)30～50 里芋と人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(白菜)80～100 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 豆腐のつくね焼き 里芋の煮物 味噌汁(除さつま揚げ)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)～

※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の主菜・副菜・おやつの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。