

平成31年1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
16(水) 28(月)	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 鶏ささみの薄く煮つぶし 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 鶏ささみの薄く煮粗つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 青菜の炒め煮(除油揚げ)20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 鶏天 青菜の炒め煮 味噌汁(除コーン)100～110 ..... ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(カルケット)～豆乳プリン(黒砂糖は1歳から)
17(木) 29(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 野菜汁(白菜・人参)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	バターロール 鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーの塩茹で 白菜スープ(除ベーコン)100～110 みかん 15～ ..... ミルク～牛乳へ180～100 おじや(人参・玉ねぎ)～手作りふりかけおにぎり
25(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 中華風卵焼き(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)～肉まん
30(水)	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 5～20 かぶのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク200 ..... ミルク200	おかゆ 50～80 鶏レバーの薄く煮つぶし 10～20 かぶの軟らか煮つぶし 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 鶏レバーの薄く煮つぶし 20～30 かぶの軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ 20～30 味噌汁(かぶ)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 煮込みうどん(人参)	軟飯～ごはん 90～80 レバーの香り揚げ ひじきのサラダ(除コーン) 味噌汁100～110 ..... ミルク～牛乳へ180～100 煮込みうどん(人参)
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮20～30 キャベツの軟らか煮～ 野菜ソテー(除もやし)20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 ポテトのチーズ焼き 野菜ソテー 味噌汁(除なめこ)100～110 みかん 15～ ..... ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(カルケット)～
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 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 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 ほうれん草の軟らか煮～ スピナチサラダ(除白胡麻) 20～30 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 凍豆腐の卵とじ煮 スピナチサラダ 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(カルケット)～

※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。