

平成31年 2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 白身魚のペースト 5～15 人参ペースト 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ) 50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(生わかめ) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 じゃが芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 いわしのかば焼き風 れんこんのきんぴら 清汁100～110 伊予柑 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 じゃが芋の軟らか煮～フレンチポテト
4(月) 18(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮～肉団子の薄く煮 20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜の和え物20～30 味噌汁(キャベツ) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 トースト	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のミートローフ 甘酢和え 味噌汁100～110 伊予柑 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 トースト～黒みつトースト(黒みつは1歳から)
5(火) 19(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 ほうれん草のペースト 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	バターロール 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし～ ほうれん草のグラタン 20～30 人参の和え物(除ごま) 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(カルケット)	バターロール 30～ ほうれん草のグラタン 人参サラダ 白菜スープ(除えのきだけ)100～110 ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(カルケット)～
6(水) 20(水)	うどんのたくた煮(人参・大根) 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 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 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	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 キャベツの軟らか煮～ 野菜ソテー(除もやし、パセリ) 20～30 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参)	豚汁うどん(除板こんにやく) ツナ入り卵焼き 野菜ソテー みかん 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 おじや(人参)～なら茶めし
7(木) 21(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 ほうれん草軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ) 50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 ほうれん草のおひたし～ ほうれん草のナムル(除もやし) 15～25 クリームシチュー 100～120 (鶏ささみ～豚も肉刻み) 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 ほうれん草のナムル ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ポーロ)～
8(金) 27(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参ペースト 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 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	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参と里芋の炒め煮 20～30 味噌汁(小松菜) 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 かじまぐろの胡麻味噌焼き 野菜の炒り煮(除干しいたけ) 味噌汁100～110 ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ベビーウエハース)～ラーメン(除コーン)
12(火) 26(火)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 キャベツのペースト 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ) 50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 キャベツの軟らか煮～ キャベツときゅうりのサラダ 15～25 清汁(麩) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ハイハイン)	軟飯～ごはん 90～80 豆腐とひじきのかき揚げ 和風サラダ(除コーン) 清汁100～110 ぼんかん 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイハイン)～

※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。