

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
13(水) 25(月)	パンがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄く煮つぶし～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 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	バター付パン 30～ キッシュ ブロッコリーのソテー 春雨スープ(除ボンレスハム)100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 おじや(人参・玉ねぎ)～鶏おこわ(除干しいたけ)
14(木) 28(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 じゃが芋のペースト 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 じゃが芋の軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 じゃが芋の磯和え 20～30 味噌汁(大根) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのケチャップ炒め(除パイン缶) じゃが芋の磯和え 味噌汁(除なめこ)100～110 ぼんかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 バターロール～ココアクリームパン
22(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～20 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 絹豆腐の薄く煮つぶし～ 鶏レバーの薄く煮つぶし 15～25 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 味噌汁(絹豆腐) 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 レバーの立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁100～110 伊予柑 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ベビーウエハース)～キャロットオレンジゼリー
参考献立	つぶしがゆ 5～50 ブロッコリーのペースト 5～20 麩ペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 20～30 ブロッコリーの軟らか煮～ 三色サラダ 20～30 味噌汁(ほうれん草) 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vari焼き 三色サラダ 味噌汁100～110 みかん 15～ 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 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 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 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 30～50 ほうれん草のおひたし～ 人参とほうれん草の和え物 15～25 味噌汁(里芋) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と大豆の旨煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～
参考献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 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 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのおひたし 15～25 清汁(絹豆腐) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 豆腐の松風焼き 三色おひたし 清汁(除えのきだけ)100～110 伊予柑 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～

※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。