

平成31年3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) | 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)～ |
| 4(月) 18(月) | つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 ブロッコリー軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし～ じゃがいものカントリー煮(豚肉刻み)20～30 ブロッコリー軟らか煮～おかかあえ15～25 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参) | 軟飯～ごはん 90～80 じゃがいものカントリー煮 ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁 100～110 伊予柑 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや～炒飯 |
| 5(火) 19(火) | 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 25～40 キャベツ軟らか煮つぶし 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 小判焼き 20～30 キャベツ軟らか煮～ 塩もみ 15～25 味噌汁(白菜)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 バターロール | 軟飯～ごはん 90～80 大豆のコロッケ 塩もみ 味噌汁(除さつま揚) 100～110 清見柑 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ バターロール～レーズンロール |
| 6(水) 20(水) | つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ)～ 酢の物 15～25 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 蒸しパン | 軟飯～ごはん 90～80 鯖の煮魚 酢の物 味噌汁 100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ カレー蒸しパン |
| 7(木) | 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 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 炒り豆腐(絹豆腐・豚挽肉・人参) 25～40 人参の軟らか煮15～25 味噌汁(切干大根)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 擬製豆腐 ひじきの炒り煮 味噌汁 100～110 伊予柑 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～ |
| 8(金) | 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 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 ほうれん草軟らか煮つぶし 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 ほうれん草軟らか煮～ ほうれん草のおひたし(除もやし) 15～25 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 米粉人参クッキー | 軟飯～ごはん 90～80 レバーの胡麻味噌焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉人参クッキー |
| 11(月) 25(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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 小松菜軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 小松菜軟らか煮～ 青菜としらすサラダ(除白胡麻)15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参) | 軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のマーマレード焼き 青菜としらすのサラダ 味噌汁(除えのきだけ) 100～110 清見柑 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや～かやくごはん(除板こんにやく) |

※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。