

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
12(火) 26(火)	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 ----- ミルク200	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～ シルバーサラダ(除ボンレスハム)15～25 味噌汁(麩)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 鰯の西京焼き シルバーサラダ(除ボンレスハム) 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～
13(水) 27(水)	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 キャベツ軟らか煮つぶし 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) キャベツ軟らか煮～ フレンチサラダ(除セロリ) 15～25 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 フレンチサラダ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～豆腐もち
14(木) 28(木)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 凍豆腐のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 50～100 凍豆腐薄く煮つぶし 25～40 ほうれん草軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草軟らか煮～ 青菜の和え物(ほうれん草・砂糖・しょう油)15～25 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ボーロ)	けんちんうどん 120～130 ひじき入り卵焼き 凍り豆腐と青菜の胡麻和え 伊予柑 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ボーロ)～
15(金)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 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	パンがゆ(食パン) 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツ軟らか煮つぶし 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 キャベツ軟らか煮～ サワークラフト 15～25 野菜汁(玉ねぎ・じゃが芋)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～ チーズ入りハンバーグ サワークラフト 豆乳クリームスープ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～グレーゼリー
22(金)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 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 麩の薄く煮つぶし 25～40 ブロッコリー軟らか煮つぶし 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 麩の薄く煮～ 豆乳マカロニグラタン(除ベーコン)20～30 ブロッコリー軟らか煮～茹で野菜15～25 野菜汁(キャベツ・人参)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	バター付パン 30～ 豆乳マカロニグラタン(除ベーコン) 茹で野菜 キャベツスープ 100～110 清見柑 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～ぼたもち
29(金)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ブロッコリー軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄く煮 ブロッコリー軟らか煮～ ブロッコリーの塩茹で15～25 野菜汁(じゃがいも・ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(玉ねぎ)	バター付パン 30～ 生あげのピザ風(除ベーコン・生しいたけ) ブロッコリーの塩茹で 卵スープ 100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや～ごまじゃこおにぎり
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 じゃがいものペースト 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 じゃがいも軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし～ 親子煮(鶏肉刻み 除しいたけ・冷凍ピース)20～30 じゃがいも軟らか煮～粉吹芋20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ボーロ)	軟飯～ごはん 90～80 親子煮(除生しいたけ) 粉吹芋カレー風味 味噌汁(除なめこ) 100～110 はっさく 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ボーロ)～

※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。