

平成31年 4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(月) ・ 15(月)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の和え物(除 白胡麻) 15～25 味噌汁(じゃがいも) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじゃ(人参)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじゃ～ひじきごはん
2(火) ・ 16(火)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 じゃが芋軟らか煮つぶし 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 炒り豆腐(絹豆腐、人参、豚挽肉) 25～40 じゃが芋軟らか煮～ 粉吹芋(除バセリ) 20～30 味噌汁(大根) 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 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～
3(水) ・ 17(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 白身魚薄くず煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 ～人参ときゅうりの和え物15～25 清汁(麩) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 黄名粉のパンケーキ(除 黒みつ)	軟飯～ごはん 90～80 むきがれいの変り焼き 拌三絲 清汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 黄名粉のパンケーキ(黒みつは1歳から)
4(木) ・ 18(木)	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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮つぶし～ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 豆腐の和え物 15～25 味噌汁(キャベツ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 厚焼き卵 豆腐の和え物 味噌汁(除 コーン) 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～
5(金) ・ 19(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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～ キャベツときゅうりのサラダ(除白胡麻) 15～25 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 ミルクカレー 120～140 ごまドレッシングサラダ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～グレープ羹
8(月) ・ 22(月)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮～ポークビーンズ 20～30 人参の軟らか煮～ きゅうりと人参のおひたし 15～25 味噌汁(麩) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 蒸しパン(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ 三色おひたし 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 黒糖蒸しパン(黒砂糖は1歳から)
9(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 じゃが芋軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし～ 肉団子の薄くず煮(豚挽肉、人参) 20～30 じゃがいものやわらか煮～新じゃがの甘煮 20～30 味噌汁(わかめ) 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 おから入り松風焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(除 えのきだけ) 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ハイハイ)～スティックパン

※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。