

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
10(水) 24(水)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 白身魚のペースト 5～15 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 白身魚薄く煮つぶし 15～30 ほうれん草軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・玉ねぎ)100～120 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 ～アスパラガスの軟らか煮(穂先) 15～25 ミルク100～60	煮込みうどん 鮭のムニエル アスパラガスのマヨネーズ添え オレンジ 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～オートミールクッキー(レーズン刻み)
11(木) 25(木)	パンがゆ 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	パンがゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	バター付きパン 20～30 麩の薄く煮つぶし～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツ軟らか煮～ キャベツと人参のソテー 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60	バター付きパン 30～ キツシュ(除ハム) 野菜ソテー コーンスキムスープ 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～人参ごはん
12(金) 26(金)	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	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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～ ブロッコリー軟らか煮～ ブロッコリーの中華和え(除 白胡麻) 15～25 味噌汁(玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 肉じゃが(除 しらたき) ブロッコリーの中華和え 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ スパゲティナポリタン(除ハム)
23(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参ペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮 15～25 清汁(わかめ・人参) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーのカレー揚げ 切干し大根の煮物 清汁(除 えのきだけ) 100～110 くし型トマト 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	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
参考 献立	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	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮～豚肉薄く煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜のソテー(除 コーン缶) 15～25 味噌汁(絹豆腐) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の味噌炒め 小松菜のソテー(除 コーン) 味噌汁(除 なめこ) 100～110 甘夏柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつま芋のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 さつま芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 炒り豆腐(絹豆腐・人参・豚挽肉) 25～40 さつま芋の軟らか煮～ 黄金煮 20～30 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 炒り豆腐 黄金煮 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～
参考 献立	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	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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～ キャベツ軟らか煮～ マカロニサラダ 15～25 野菜汁(玉ねぎ・人参) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の立田揚げ マカロニサラダ キャベツスープ(除コーン) 100～110 オレンジ 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～

※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。