

2019年 5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
7(火) 21(火)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 肉団子の薄く煮(鶏挽肉・人参・玉ねぎ)20～30 野菜の軟らか煮(人参、玉ねぎ)～酢の物 15～25 味噌汁(絹豆腐) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のつくね煮 酢の物 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ バターロール～黒糖パンは1歳から
8(水) 22(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 人参の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	バターロール 20～30 麩の薄く煮～ツナグラタン(除パセリ)20～30 アスパラガスの軟らか煮刻み(穂先)～ グリーンアスパラのソテー 15～25 野菜汁(にんじん、玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	バターロール 30～ 豆乳ツナグラタン グリーンアスパラのソテー コンソメジュリアン 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～くずもち(黒みつは1歳から)
9(木) 23(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 さつまいものペースト 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 さつまいもの軟らか煮つぶし 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 さつまいもの軟らか煮～ さつまいもの甘煮 20～30 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌マヨネーズ焼き さつまいもの甘煮 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～
10(金) 24(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 鶏ささみの薄く煮つぶし 10～25 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ) 50～80 ミルク160～100 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー 100～120 (鶏ささ身肉～豚もも肉刻み) キャベツの軟らか煮～ サラダ(キャベツ、きゅうり、人参) 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 ひじきのサラダ(除コーン) ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～オレンジゼリー
13(月) 27(月)	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 うすい清汁(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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 キャベツの軟らか煮～ サワークラフト 15～25 清汁(ほうれん草) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の胡麻味噌焼き サワークラフト 清汁(除ちくわ、えのき)100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ バナナ豆乳マフィン(黒砂糖は1歳から)
14(火) 28(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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 じゃがいもの軟らか煮つぶし 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 炒り豆腐(綿豆腐、人参、豚挽肉) 25～40 じゃがいもの軟らか煮～ じゃがいもと人参のソテー 20～30 味噌汁(人参) 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 豆腐ハンバーグ ミックスベジタブルソテー(除コーン) 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ハイハイ)～
15(水)	うどんのくたくた煮(玉ねぎ、ほうれん草) 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(玉ねぎ、ほうれん草) 50～100 麩の薄く煮つぶし 20～40 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(玉ねぎ、ほうれん草) 100～120 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツと人参の和えもの(除胡麻)15～25 ミルク100～60 ミルク～200 じゃがいもの軟らか煮	味噌煮込みうどん 120～130 ひじき入り卵焼き キャベツの胡麻和え フライドポテト ミルク(180～100)～牛乳へ

※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。