

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
16(木) 30(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 野菜のペースト(人参、玉ねぎ) 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 鶏ささみの薄く煮つぶし 10～25 野菜の軟らか煮つぶし(人参、玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮(人参、玉ねぎ)20～30 清汁(生わかめ) 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 茹で野菜のマヨネーズ添え 若竹汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ピースごはん
17(金) 31(金)	パンがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 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 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのナムル 15～25 野菜汁(人参、小松菜) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 米粉蒸しパン	バター付パン 30～ 魚のカレー揚げ ナムル コーンスープ(除 コーン)100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉いちご蒸しパン
20(月)	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 20～40 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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～ いんげんのきんぴら(除しらたき)15～25 味噌汁(生わかめ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みスパゲティ	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 いんげんのきんぴら 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ～スパゲティミートソース
29(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 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 鶏レバーの薄く煮つぶし 15～25 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 鶏レバー薄く煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ 和風スパゲティサラダ 20～30 味噌汁(かぶ) 80～100 ミルク 100～60 ミルク～200 トースト	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ 和風スパゲティサラダ 味噌汁(除えのき) 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ トースト～きな粉のラスク(はちみつは1歳から)
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～25 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 凍り豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の海苔和え(除もやし)15～25 味噌汁(じゃがいも) 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 凍り豆腐の卵とじ煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 さつまいものペースト 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 青菜の炒め煮(除油揚げ) 15～25 味噌汁(さつまいも) 80～100 ミルク 100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉のマーマレード焼き 青菜の炒め煮 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～

※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あります。

※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。