

2019年 6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
3(月) 17(月)	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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮 15～25 清汁(かぶ)80～100 ミルク100～60 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の炒め煮 香りとえ 雷汁 100～110 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川
4(火) 18(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃがいものやわらか煮～ そら豆のホクホクサラダ(除コーン)15～25 味噌汁(生あげ 除皮)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 魚の Tandori 風焼き そら豆のホクホクサラダ(除コーン缶) 味噌汁 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～りんご果汁へ お菓子(ポーロ)～
5(水) 19(水)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜ペースト(人参・玉ねぎ) 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 20～40 野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 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～ふわふわオムレツ20～30 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ) 15～25 野菜汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・凍り豆腐)	バター付パン 30～ 洋風卵焼(除エリンギ ロースハム) 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え ポテトスープ 100～110 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや～凍り豆腐のそぼろごはん
6(木) 20(木)	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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ アスパラガスの和え物15～25 味噌汁(玉ねぎ)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 豆腐の落し揚げ アスパラガスの中華和え 味噌汁(除えのきだけ) 100～110 くし型トマト 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～
7(金) 21(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 野菜ペースト(人参・玉ねぎ) 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 じゃがいもの軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 じゃがいもの軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ(除 白胡麻)15～25 クリームシチュー100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) 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 切干し大根のサラダ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～あじさい羹
10(月) 24(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 じゃがいものペースト 5～20 人参ペースト 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 じゃがいも軟らか煮つぶし 20～30 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	バターロール 20～30 じゃがいものやわらか煮～ポテトグラタン(除チーズ) 人参の軟らか煮～ 甘酢和え(除コーン・白胡麻) 15～25 野菜汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	バターロール 30～ ポテトグラタン 甘酢和え(除コーン缶) 春雨スープ(除ボンレスハム) 100～110 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～焼きそば
11(火) 27(木)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 鶏ささみの薄く煮つぶし 20～40 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 鶏ささみの薄く煮～ふわふわオムレツ20～30 かぼちゃの含め煮15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	かけうどん 干草焼き かぼちゃの含め煮 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～

※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。