

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
12(水) 26(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 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・しらす干し)	軟飯～ごはん 90～80 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや～骨太チャーハン(除 桜海老)
13(木) 29(土)	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 鶏ささみの薄く煮つぶし 25～40 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 鶏ささみの薄く煮 30～50 じゃがいものやわらか煮 味噌汁(絹豆腐)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 鶏肉と野菜の旨煮 (除こんにやく・干しいたけ) いんげんの胡麻味噌和え 味噌汁 100～110 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ベビーウエハース)～
14(金) 28(金)	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 肉団子の薄く煮粗つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のおひたし(除もやし)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 おからハンバーグ ほうれん草のおひたし 味噌汁(除コーン缶) 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～かるかん
25(火)	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 ～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 キャベツ軟らか煮つぶし 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 キャベツ軟らか煮～ 野菜ソテー(キャベツ) 15～25 味噌汁(生揚げ 除皮)80～100 ミルク～200 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ 野菜ソテー(除エリンギ) 味噌汁 100～110 すいか 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～
参 考 献 立	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 絹豆腐の薄く煮 30～50 じゃがいも軟らか煮 20～30 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの味噌炒め(除干しいたけ) リヨネーズポテト(除ローズハム) 味噌汁 100～110 くし型トマト 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ バターロール～レーズンロール
参 考 献 立	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 15～25 味噌汁(麩)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 鶏肉の照り焼き 人参のしりしりー 味噌汁 100～110 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～

※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。