

令和元年 9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
2(月) 30(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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ きゅうりと人参のサラダ 15～25 味噌汁(とうがん)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の香味焼き ひじきのサラダ(除 コーン) 味噌汁(除 なめこ)100～110 梨 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ さつまいもの軟らか煮～フレンチおさつ
3(火) 17(火)	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 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	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ)～ 大根サラダ(除 もやし・胡麻)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 中華サラダ ぶどう 15～ ..... ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ポーロ)～
4(水) 18(水)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 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 ほうれん草軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ..... ミルク200	バター付きパン 20～30 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参 玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	バター付きパン 30～ 青菜とチーズのオムレツ(除ハム) トマトときのこのマリネ(除 しめじ) コンソメジュリアン 100～110 梨 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～りんご寒天
5(木) 19(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 じゃが芋のペースト 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 じゃが芋軟らか煮つぶし 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋軟らか煮～ じゃが芋の甘煮 20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 魚のかば焼き風 じゃが芋の甘煮 味噌汁(除 えのきだけ) 100～110 ..... ミルク(180～100)～牛乳へ バターロール
6(金)	うどんのたくたく煮(人参・玉ねぎ) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160 ..... ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ほうれん草軟らか煮つぶし 15～30 ミルク 160～100 ..... ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 絹豆腐の薄く煮～肉団子の薄く煮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 ミルク100～60 ..... ミルク～200 おじや(人参)	煮込みうどん120～130 豆腐のミートローフ ほうれん草のおひたし ..... ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～中華おこわ(除干しいたけ)
9(月) 25(水)	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 ..... ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 小松菜軟らか煮つぶし 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 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 ポーロ(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 中華風卵焼き(除 干しいたけ) 香り和え 味噌汁 100～110 りんご 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ ポーロ～黒糖ポーロ
10(火) 24(火)	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～野菜スティック15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 五目豆 野菜スティック 味噌汁(除 えのき) 100～110 ぶどう 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～

※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。