

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
11(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 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 レバーのカレー揚げ 酢の物 味噌汁 100～110 梨 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～焼きそば
12(木) 26(木)	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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 じゃが芋軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	バターロール 20～30 鶏ささみ薄く煮つぶし 20～30 じゃが芋軟らか煮 20～30 野菜汁(玉ねぎ・人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	バターロール 30～ じゃがいものカントリ―煮 チンゲン菜のソテー クリームコンスープ 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～鯖そぼろごはん
13(金) 27(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 大根のペースト 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 大根の軟らか煮つぶし 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 白身魚のバター焼き 20～30 大根の軟らか煮～煮びたし15～25 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋のやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 魚のムニエル 煮びたし 味噌汁 100～110 ぶどう 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ さつま芋のやわらか煮～さつまいものかるかん
20(金)	うどんのくたくた煮(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・玉ねぎ)	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・玉ねぎ)～おはぎ
参考献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 さつま芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 20～30 さつま芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)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 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋のごまサラダ 味噌汁 100～110 梨 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 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 炒り豆腐(絹豆腐・豚挽肉、人参)25～40 じゃが芋軟らか煮～ 粉吹芋(除 パセリ)20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁 100～110 梨 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～

※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。