

令和2年 6月

離乳食予定献立表

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
1(月) ・ 15(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～ アスパラガスの中華和え(除 白胡麻)15～25 味噌汁(麩) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の生姜焼き アスパラガスの中華和え 味噌汁100～110 国産オレンジ 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ～ミートソーススパゲティ
2(火) ・ 30(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)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	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 野菜(人参・玉ねぎ)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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 野菜汁(玉ねぎ、じゃがいも) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 ポテトのチーズ焼き(除 ハム) もやしの三杯酢(除 コーン缶) キャベツスープ 100～120 メロン 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～ごまじゃこおにぎり
3(水) ・ 17(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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 絹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 絹豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(生あげ 除皮)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 米粉蒸しパン	軟飯～ごはん 90～80 ひじき入り卵焼き にらのおひたし 味噌汁(除 えのき) 100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉蒸しパン～米粉オレンジ蒸しパン
4(木) ・ 18(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 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 肉団子の薄く煮(鶏挽肉・人参・玉ねぎ)20～30 小松菜の軟らか煮～ 青菜としらすのサラダ(除 白胡麻) 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 豆腐のつくね焼き 青菜としらすのサラダ 味噌汁 100～110 くし型トマト 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～
5(金) ・ 19(金)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 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 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮～ ツナグラタン(除パセリ)20～30 人参の軟らか煮～人参ときゅうりのスティック15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参・しらす干し)	バター付パン 30～ ツナグラタン 人参ときゅうりのスティック豆乳マヨネーズ添え 野菜スープ 100～110 ----- ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ おじや～骨太チャーハン(除 桜海老)
8(月) ・ 22(月)	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 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 凍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 凍豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 じゃがいも軟らか煮 20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 ポーロ(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 凍豆腐の揚げ煮(除 生しいたけ) じゃがいもの磯和え 味噌汁 100～110 くし型トマト 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ ポーロ～黒糖ポーロ(黒糖は満1歳から)
9(火) ・ 23(火)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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) 50～100 白身魚薄く煮つぶし 15～30 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 15～25 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参)	五目うどん 120～130 魚の胡麻味噌焼き シルバーサラダ(除 ポンレスハム) メロン 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～人参ごはん

※離乳後期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。
 ※離乳完了期の主菜・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。

令和2年 6月

離乳食予定献立表

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
10(水) 29(月)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 キャベツ軟らか煮～ しょう油フレンチ(除 セロリ)20～30 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(ハイ ハイ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 しょう油フレンチ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイ ハイ)～あじさい羹
11(木) 25(木)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	バターロール 30～ 鶏肉のポテトフレーク焼き 香りとえ わかめスープ 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(カルケット)～
12(金) 26(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 かぶのペースト 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 かぶの軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ20～30 かぶの軟らか煮 20～30 清汁(人参、かぶの葉) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 じゃがいもの軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 ブレッドオムレツ(除 ベーコン) ひじきのサラダ(除 コーン缶) 雷汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ じゃがいもの軟らか煮～フライドポテト
16(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 野菜汁(玉ねぎ・小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 魚のタルタルソース焼き かぼちゃのリョネーズ(除 ベーコン) 春雨と豆腐のスープ 100～110 くし型トマト 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～なめらか水羊羹
24(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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 絹豆腐の薄く煮つぶし ～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ 酢の物 15～25 味噌汁(生あげ 除皮)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 レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁 100～110 くし型トマト 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 かぼちゃのペースト 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 かぼちゃの含め煮 20～30 清汁(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 生揚げの味噌炒め(除干しいたけ) かぼちゃの含め煮 清汁 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)～
参 考 献 立	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 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 キャベツの軟らか煮～ 野菜ソテー(除 ハム) 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のトマト煮マカロニ添え 野菜ソテー(除 ハム) ポテトスープ 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ゆかりおにぎり

※離乳後期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。

※離乳完了期の主菜・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。