

令和3年1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 |
| 4(月) ・ 18(月) | つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 大根の軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ハイハイ) | 軟飯～ごはん 80～80 だし巻卵 炒めなます(除干しいたけ) 味噌汁 100～110 みかん 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～豆腐と黒糖のケーキ(黒砂糖は1歳～)(レーズン刻み) |
| 5(火) ・ 19(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 薄い清汁(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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 清汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ポーロ) | 軟飯～ごはん 80～80 鶏天 ナムル 清汁 100～110 みかん 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～ |
| 6(水) ・ 20(水) | 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 クリームシチュー 100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) キャベツ軟らか煮～ コールスローサラダ(除セロリ・白胡麻)15～25 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(カルケット) | 軟飯～ごはん 80～80 ミルクカレー コールスローサラダ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～豆乳プリン(黒砂糖は1歳～) |
| 7(木) ・ 21(木) | パンがゆ(食パン) 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋軟らか煮～ 粉吹芋(除パセリ)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・大根) | バターロール 30～ 魚のムニエルタルソースかけ 粉吹芋 コーンスキムスープ 100～110 りんご 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・大根)～雑炊 |
| 8(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 鶏ささみ薄く煮つぶし 20～40 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 白和え(除竹輪・白胡麻) 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 80～80 豚肉の照り焼き 白和え(除竹輪) 味噌汁(除えのきだけ)100～110 りんご 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～おしるこ |
| 12(火) ・ 26(火) | パンがゆ 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 小松菜軟らか煮つぶし 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 小松菜の軟らか煮 15～25 野菜汁(玉ねぎ・白菜)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参) | バター付きパン 30～ ツナ入り卵焼き 青菜の炒め煮 白菜スープ(除ベーコン) 100～110 ぼんかん 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～手作りふりかけごはん |
| 13(水) ・ 27(水) | うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ブロッコリーのペースト 5～20 ミルク180～160 ----- ミルク200 | 煮込みうどん(人参・大根) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ブロッコリー軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ----- ミルク200 | 煮込みうどん(人参・大根) 100～120 絹豆腐の薄く煮～ 鶏肉の薄く煮 20～30 ブロッコリー軟らか煮 15～25 ミルク100～60 ----- ミルク～200 トースト | 味噌けんちんうどん 120～130 鶏肉の変わり焼き ブロッコリーの塩茹で りんご 15～ ----- ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ トースト～きな粉のラスク(はちみつは1歳から) |

※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。

| | 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 |
| 14(木) 28(木) | 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 | おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 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 | おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 ほうれん草のおひたし刻み 15～25 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 80～80 ポークビーンズ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 100～110 みかん 15～ |
| | ミルク200 | ミルク200 | ミルク～200 お菓子(マンナ) | ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～ |
| 15(金) 29(金) | つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 白菜ペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 | おかゆ 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 白菜の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 | おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 白菜の軟らか煮 15～25 清汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 80～80 魚の味噌煮 白菜のおひたし 清汁 100～110 |
| | ミルク200 | ミルク200 | ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース) | ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～肉まん |
| 22(金) | つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 | 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 人参軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 | おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ 15～25 味噌汁(大根) 80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 80～80 レバーの立田揚げ ひじきのサラダ(除コーン) 味噌汁(除なめこ) 100～110 |
| | ミルク200 | ミルク200 | ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ) | ミルク(180～100)～牛乳へ <small>煮込みスパゲティ～スープパゲティ(除ベーコン、マッシュルーム)</small> |
| 25(月) | 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 | おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 | おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 白和え(除竹輪・白胡麻) 15～25 味噌汁(キャベツ) 80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 80～80 豚肉の照り焼き 白和え(除竹輪) 味噌汁(除えのきだけ) 100～110 ぼんかん 15～ |
| | ミルク200 | ミルク200 | ミルク～200 お菓子(マンナ) | ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～さつま芋クッキー |
| 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 | 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 | おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ 里芋と人参の煮物 20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 80～80 生揚げのケチャップ炒め(パイン缶刻み) 里芋の煮物 味噌汁 100～110 みかん 15～ |
| | ミルク200 | ミルク200 | ミルク～200 お菓子(ハイハイ) | ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～スティックパン |
| 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 | おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 さつま芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 | おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～豚肉薄く煮つぶし 20～30 さつま芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(白菜)80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 80～80 豚肉とごぼうの卵とじ煮 黄金煮 味噌汁 100～110 みかん 15～ |
| | ミルク200 | ミルク200 | ミルク～200 おじや(人参) | ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ゆかりごはん |
| | | | | |

※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。