

令和元年11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
13(水) 27(水)	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 薄い清汁(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 清汁(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～ ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の海苔和え(除もやし)15～25 清汁(生わかめ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え 煮豆 清汁(除えのきだけ) 100～110 りんご 15～ ミルク～牛乳へ180～100 煮込みビーフン～じゃこねぎビーフン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みビーフン(人参・小松菜)	
14(木) 28(木)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 白身魚のペースト 5～15 キャベツのペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 白身魚薄く煮つぶし 15～30 キャベツ軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 キャベツ軟らか煮 ～キャベツと人参の和え物15～25 ミルク100～60	豚汁うどん(除板こんにやく) 焼き魚(さんま) キャベツの胡麻和え 柿 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク～牛乳へ180～100 おじや(人参)～炊き込みごはん
15(金)	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	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 鶏レバー薄く煮つぶし 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(白菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの香り揚げ ひじきのサラダ(除コーン缶) 味噌汁(除さつま揚げ) 100～110 りんご 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ペビーウエハース)	ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ペビーウエハース)～
18(月)	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	おかゆ 50～80 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 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～ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 和風スパゲティサラダ15～25 味噌汁(じゃが芋) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 キッシュ(除ロースハム) 和風スパゲティサラダ 味噌汁 100～110 りんご 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 むしパン	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ むしパン～小松菜の蒸しパン
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 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 凍豆腐薄く煮つぶし 25～40 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 凍豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 さつま芋の軟らか煮～ 黄金煮 20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 凍豆腐の卵とじ煮 黄金煮 味噌汁 100～110 柿 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 人参ペースト 5～20 白菜のペースト 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 白菜の軟らか煮つぶし 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 白菜の軟らか煮 ～白菜の中華風甘酢和え 15～25 味噌汁(人参) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と里芋の煮物 白菜の中華風甘酢和え 味噌汁 100～110 柿 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 マンナ	ミルク～牛乳へ180～100 マンナ～レーズンロール

※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。