

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
1(金) 22(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 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮 ～野菜の煮物(人参・大根)15～25 味噌汁(キャベツ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の生姜焼き 野菜の煮物(除干しいたけ) 味噌汁(除コーン缶) 100～110 りんご 15～
	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～牛乳へ180～100 お菓子(ベビーウエハース)～キャラットオレンジゼリー
5(火) 19(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参ペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ) 50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 清汁(わかめ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 きゃべつのメンチカツ 切干し大根の和え物 清汁 100～110 りんご 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 さつま芋のやわらか煮	ミルク～牛乳へ180～100 さつま芋のやわらか煮～ふかし芋
6(水) 20(水)	パンがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 ほうれん草のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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	バター付パン 20～30 白身魚のバター焼き 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のソテー15～25 野菜汁(人参・白菜) 80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～ 魚のカレームニエル ほうれん草のソテー 白菜スープ 100～110 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)～五平餅
7(木) 21(木)	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 炒り豆腐(絹豆腐、人参、豚挽肉)25～40 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物15～25 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐の松風焼き ナムル 味噌汁 100～110 りんご 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バターロール	ミルク～牛乳へ180～100 バターロール～ジャムパン
8(金) 29(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい野菜汁(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 ブロッコリー軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ) 50～80 ミルク160～100	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) ブロッコリー軟らか煮 ～三色サラダ 15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 三色サラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイハイ)～
11(月) 25(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋軟らか煮～ 人参のきんぴら15～25 味噌汁(玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 洋風卵焼き(除エリンギ、ロースハム) きんぴらごぼう(除板こんにやく) 味噌汁 100～110 りんご 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 トースト	ミルク～牛乳へ180～100 トースト～メロンパン風トースト
12(火) 26(火)	パンがゆ(食パン) 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 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 50～80 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バターロール 20～30 絹豆腐の薄く煮～ 豆乳マカロニグラタン(除ベーコン・チーズ)20～30 ブロッコリー軟らか煮 20～30 野菜汁(キャベツ・人参) 80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ 豆乳マカロニグラタン(除ベーコン) ブロッコリーの塩茹で コンソメジュリアン 100～110 柿 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	ミルク～牛乳へ180～100 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。