令和元年　10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(火) ・ 15(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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ　50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし　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 絹豆腐の薄くず煮　30～50 人参の軟らか煮～ 里芋の含め煮　20～30 味噌汁(わかめ)　80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 生揚のケチャップ炒め(パイン缶刻み) 里芋の含め煮 味噌汁 100～110 りんご　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～
2(水) ・ 16(水)	パンがゆ(食パン)　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	パンがゆ(食パン)　50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし　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	バターロール　20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし　～ シェパーズパイ(除粉チーズ)20～30 ブロッコリー軟らか煮　15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)　80～100 ミルク100～60	バターロール　30～ シェパーズパイ ブロッコリーの塩茹で 野菜スープ　100～110 みかん　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイン)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイン)～
3(木) ・ 17(木)	つぶしがゆ　5～50 白身魚のペースト　5～15 ほうれん草のペースト　5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ　50～80 白身魚薄くず煮つぶし　15～30 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 白身魚薄くず煮粗ほぐし　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(白菜)　80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 煮魚 白和え(除竹輪) 味噌汁(除えのきだけ)　100～110 ぶどう　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
4(金) ・ 25(金)	つぶしがゆ　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	おかゆ　50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし　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	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) 人参の軟らか煮～ 切干大根のサラダ(除白胡麻)　15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 ミルクカレー　120～140 切干し大根のサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ボーロ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ボーロ)～
7(月) ・ 21(月)	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 麩の薄くず煮つぶし　20～40 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 麩の薄くず煮～ふわふわオムレツ20～30 人参の軟らか煮～ 拌三絲　15～25 味噌汁(大根)　80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 ツナ入り卵焼き 拌三絲 味噌汁　100～110 みかん　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みスパゲティ(玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(玉ねぎ)
8(火) ・ 29(火)	つぶしがゆ　5～50 白身魚のペースト　5～15 ほうれん草のペースト　5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ　50～80 白身魚薄くず煮つぶし　15～30 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 白身魚薄くず煮粗ほぐし　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	軟飯～ごはん　90～80 焼き魚 ほうれん草のおひたし 煮豆 味噌汁　100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 さつまいものやわらか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ さつまいものやわらか煮～ふかし芋
9(水) ・ 23(水)	うどんのくたくた煮(人参)　5～50 麩のペースト　5～20 人参ペースト　5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参)　50～100 麩の薄くず煮つぶし　20～40 人参の軟らか煮つぶし　15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参)　100～120 豚肉の薄くず煮粗つぶし　20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物　15～25 ミルク～200	けんちんうどん　120～130 豚肉の胡麻照り焼き もやしの三杯酢(除　コーン) みかん　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のホットケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉のホットケーキ～米粉のドーナツ

※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・おやつの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。