令和元年　12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
11(水) ・ 25(水)	つぶしがゆ　5～50 白身魚のペースト　5～15 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	おかゆ　50～80 白身魚薄くず煮つぶし　15～30 小松菜軟らか煮つぶし　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 小松菜の軟らか煮　20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 魚の重ね煮 人参と小松菜の炒めもの 味噌汁(油あげ・もやし) りんご　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 むしパン	ミルク～牛乳へ180～100 むしパン～黒糖パン(黒砂糖は1歳～)
12(木) ・ 26(木)	パンがゆ(食パン)　5～50 麩のペースト　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　20～ ブロッコリー軟らか煮　20～30 野菜汁(人参,玉ねぎ,白菜)80～100 ミルク100～60	バターロール　30～ 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーのマヨネーズ添え ベーコンと白菜のクリームスープ (除　ベーコン,ホールコーン缶)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参,玉ねぎ)	ミルク～牛乳へ180～100 おじや～ごまじゃこごはん
13(金) ・ 27(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　20～30 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 ミルクカレー 根菜サラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ボーロ)	ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ボーロ)～りんごゼリー
20(金)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし　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 絹豆腐の薄くず煮　30～50 ほうれん草のおひたし刻み　15～25 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 納豆の天ぷら ほうれん草のおひたし 味噌汁(除　なめこ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 かぼちゃの軟らか煮	ミルク～牛乳へ180～100 かぼちゃの軟らか煮～冬至のかぼちゃ団子
参考献立	パンがゆ(食パン)　5～50 麩のペースト　5～20 じゃがいものペースト　5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン)　50～80 麩の薄くず煮つぶし　20～40 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	バターロール　20～30 肉団子の薄くず煮　20～30 じゃが芋軟らか煮　20～30 野菜汁(人参,大根,ブロッコリー)80～100 ミルク100～60	バターロール　30～ チーズハンバーグ くし型トマト フライドポテト お星さまのコロコロスープ(除　ホールコーン) みかん　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のカップケーキ	ミルク～りんごジュースへ180～100 米粉のカップケーキ
参考献立	つぶしがゆ　5～50 絹豆腐のペースト　5～25 じゃがいものペースト　5～20 薄い清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ　50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし　25～40 じゃが芋軟らか煮つぶし　20～30 清汁(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 じゃが芋軟らか煮　20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 生揚の味噌炒め(除　干しいたけ) じゃがいもの磯和え 清汁(麩・生わかめ) りんご　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイン)	ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイハイン)～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 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 麩の薄くず煮つぶし　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	おかゆ～軟飯　90～80 麩の薄くず煮～ ふわふわオムレツ　20～30 ほうれん草のおひたし刻み　15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 スクランブルエッグ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 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)～

※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。