

令和2年1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
16(木) 30(木)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 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	パンがゆ 50～80 麩の薄く煮つづし 20～40 キャベツ軟らか煮つづし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	バター付パン 20～30 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツ軟らか煮～ しょう油フレンチ(除セロリ) 20～30 野菜汁(人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	バター付パン 30～ 青菜とチーズのオムレツ(除 ロースハム) しょう油フレンチ 春雨と豆腐のスープ 100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 おじや(人参)～きのこごはん(除しめじ)
17(金) 31(金)	つぶしがゆ 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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つづし 25～40 ブロッコリー軟らか煮つづし 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 炒り豆腐(絹豆腐・人参・玉ねぎ) 25～40 ブロッコリー軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 生湯のカレー炒め(除 エリンギ) ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 100～110 ミルク～牛乳へ180～100 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)～スパゲティミートソース
21(火)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つづし～ 鶏レバー薄く煮つづし 10～20 小松菜軟らか煮つづし 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 鶏レバー薄く煮つづし 20～30 小松菜の軟らか煮～ マカロニサラダ 15～25 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 レバーの香り揚げ マカロニサラダ 味噌汁(除 なめこ) 100～110 ぼんかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～
22(水)	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 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 凍豆腐薄く煮つづし 25～40 さつま芋軟らか煮つづし 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 肉団子の薄く煮(豚ひき肉・人参・玉ねぎ) 20～30 さつま芋の軟らか煮～ さつま芋の甘煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 花巻(はなまき)	軟飯～ごはん 90～80 肉団子のスープ煮(除生しいたけ) さつま芋の甘煮 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 花巻(はなまき)
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 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 麩の薄く煮つづし 25～40 キャベツ軟らか煮つづし 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 麩の薄く煮つづし 30～50 キャベツ軟らか煮～ 野菜ソテー 20～30 味噌汁(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 90～80 ポテトのチーズ焼き 野菜ソテー 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイハイ)～
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 ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つづし 25～40 人参の軟らか煮つづし 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 炒り豆腐(絹豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ)30～50 人参の軟らか煮～ 里芋の煮物(除冷凍グリーンピース) 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 炒り豆腐 里芋の煮物 味噌汁 100～110 りんご 15～ 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。