

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
6(月) 20(月)	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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮～ ポークビーンズ 20～30 <small>人参の軟らか煮～人参ときゅうりのナムル(除白胡麻) 20～30</small> 味噌汁(白菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ(白砂糖)(除レーズン)	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ 切干し大根のナムル 味噌汁 100～110 ミルク～牛乳へ180～100 カップケーキ(レーズン刻み)(黒砂糖は満1歳～)
7(火) 24(金)	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 ミルク200	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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 白和え(除 焼き竹輪・白胡麻)20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・大根)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のポテトフレーク焼き 白和え(除焼き竹輪) 味噌汁 100～110 りんご 15～ ミルク～お茶へ180～100 雑炊
8(水) 27(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 大根のペースト 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 大根の軟らか煮つぶし 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 肉団子の薄く煮 20～30 大根の軟らか煮～ 大根と人参のきんぴら20～30 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 松風焼き 炒めなます(除干しいたけ・しらたき) 味噌汁 100～110 ぼんかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ポーロ)～豆乳プリン(黒みつは1歳～)
9(木) 23(木)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 麩のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参) 50～100 麩の薄く煮つぶし 20～40 ブロッコリー軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 麩の薄く煮つぶし～ ふわふわオムレツ 20～30 ブロッコリー軟らか煮～ ブロッコリーのソテー(除ロースハム)20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	味噌けんちんうどん 120～130 だし巻卵 ブロッコリーのソテー(除ロースハム) ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～
10(金)	パンがゆ(食パン) 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 ミルク200	パンがゆ(食パン) 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 ミルク200	バターロール 20～30 白身魚のバター焼き 20～30 ほうれん草軟らか煮～ <small>ほうれん草のマヨネーズ和え(除 ホールコーン缶) 15～25</small> 野菜汁(白菜・人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	バターロール 30～ 魚の Tandori 風焼き ほうれん草のマヨネーズ和え(除 ホールコーン缶) 白菜スープ 100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ベビーウエハース)～
14(火) 28(火)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 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 ミルク200	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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	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) ほうれん草のおひたし刻み～ スピナチサラダ(除白胡麻) 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー120～140 スピナチサラダ ミルク～牛乳へ180～100 バターロール～レーズンロール
15(水) 29(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 白菜のおひたし15～25 清汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 トースト	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌煮 白菜のおひたし かきたま汁 100～110 りんご 15～ ミルク～のむヨーグルトへ180～100 トースト～じゃこトースト

※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きます。

※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。