令和2年2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
3(月) ・ 17(月)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～ 人参の軟らか煮～人参サラダ(除もやし) 20～30 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と大豆の旨煮 人参サラダ 味噌汁 100～110 りんご 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付パン	ミルク～牛乳へ180～100 バター付パン～黒みつトースト(黒砂糖は1歳～)
4(火) ・ 18(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 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	バター付パン 20～30 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 ブロッコリー軟らか煮 20～30 野菜汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～ 魚のフライオーロラソースかけ ブロッコリーの塩茹で キャベツスープ 100～110 みかん 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)～手作りふりかけおにぎり
5(水) ・ 19(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 小松菜のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 小松菜軟らか煮つぶし 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～豚肉刻み) 小松菜の軟らか煮～青菜と人参のサラダ 20～30 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー120～140 青菜としらすのサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	ミルク180～100～お茶へ お菓子(カルケット)～ラーメン(除コーン、焼き豚刻み)
6(木) ・ 20(木)	うどんのくたくた煮 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 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 麩のうすくず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～ 人参のきんぴら 20～30 ミルク100～60	あんかけうどん 120～130 そぼろ卵焼き れんこんのきんぴら 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)～
7(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄くず煮つぶし～鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの焼き肉 切り干し大根のサラダ 味噌汁 100～110 みかん 15～
	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)～黄名粉クッキー
10(月) ・ 21(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	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 肉団子の薄くず煮 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 和風スパゲティサラダ 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミートローフ 和風スパゲティサラダ 味噌汁 100～110
	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)～揚げ大豆
12(水) ・ 26(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 5～20 白菜のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 10～25 白菜の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バターロール 20～30 絹豆腐の薄くず煮つぶし～ ほうれん草の豆乳グラタン 20～30 白菜の軟らか煮～トマトときゅうりのピクルス風 野菜汁(白菜)80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ ほうれん草の豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 白菜スープ 100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～グレープ義ヨーグルトがけ

※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。

令和2年2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
13(木) ・ 27(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 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 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ いんげんと人参の和え物 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の重ね煮 香り和え 味噌汁 100～110 伊予柑 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)～
14(金) ・ 28(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～20 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	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 20～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 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～ ふわふわオムレツ 20～30 ブロッコリーの軟らか煮～茹で野菜 20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 オムレツ 茹で野菜 味噌汁 100～110 りんご 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のカップケーキ(白砂糖使用、除レーズン)	ミルク～牛乳へ180～100 ※粉のカップケーキ～ココアケーキ(レーズン刻み、黒砂糖は1歳～)
25(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜のペースト 5～20 薄い清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 小松菜軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮～豚肉薄くず煮つぶし 20～30 小松菜軟らか煮～小松菜のおひたし刻み 15～25 清汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の鉄火煮 小松菜の胡麻和え(除 えのきだけ) 清汁 100～110 ぽんかん 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
参考献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい清汁(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 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮～ 三色サラダ 20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 菜の花団子(除コーン) 三色サラダ 清汁(除 えのきだけ) 100～110 伊予柑 15～
	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)～
参考献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 大根のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～ 煮びたし 20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のコーンフレーク焼き 煮びたし 味噌汁(除 えのきだけ) 100～110 みかん 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)～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 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 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚のケチャップ炒め(パイン刻み) ひじきの炒り煮 味噌汁 100～110 りんご 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ハイハイン	ミルク～牛乳へ180～100 ハイハイン～スティックパン

※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。