令和 2年 5月　　離乳食予定献立表

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
1(金)・18(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 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 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮～豆腐ハンバーグ 20～30 人参の軟らか煮～ 新じゃがの甘煮20～30(除 グリンピース) 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐ハンバーグ 新じゃがの甘煮 味噌汁 100～110 清見柑 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)～豆乳プリン(黒砂糖は1歳～)
7(木)・21(木)	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～ マカロニサラダ15～25 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 肉ごぼう マカロニサラダ 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 じゃがいものやわらか煮～ふかしじゃが芋	ミルク(180～100)～牛乳へ ふかしじゃが芋
8(金)・19(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 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし～ じゃが芋のカントリー煮 20～30 ほうれん草の軟らか煮～スピナチサラダ(除 白胡麻) 15～25 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 じゃがいものカントリー煮 スピナチサラダ 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～カステラ(1歳～)
11(月)・25(月)	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 20～30 人参の軟らか煮～ そら豆のホクホクサラダ(除 コーン缶) 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ごはん(前半用) 鶏肉のマーマレード焼き そら豆のホクホクサラダ(除 コーン缶) 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 煮込みスパゲティ～スパゲッティナポリタン(除 ハム)
12(火)・26(火)	パンがゆ(食パン) 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	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 キャベツ軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バターロール 20～30 麩の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 キャベツ軟らか煮～サワークラフト15～25 野菜汁(玉ねぎ・人参)80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ キッシュ サワークラフト コーンスキムスープ 100～110 甘夏柑 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(人参)～ピースごはん
13(水)・27(水)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ)5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草ペースト 5～20 ミルク180～160	味噌煮込みうどん(人参・玉ねぎ)50～100 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	味噌煮込みうどん(人参・玉ねぎ)100～120 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	味噌煮込みうどん(除 しいたけ) 120～130 かき揚げ 甘酢和え
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ホットケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ 黄名粉のパンケーキ(黒砂糖は1歳～)
14(木)・28(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 キャベツ軟らか煮つぶし 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) キャベツ軟らか煮～ フレンチサラダ(除 セロリ) 20～30 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 フレンチサラダ
	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)～

※離乳後期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。
※離乳完了期の主菜・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　5月　　離乳食予定献立表

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
15(金)・29(金)	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～人参のきんぴら　15～25 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 煮魚 きんぴらごぼう(除　こんにゃく) 味噌汁(除　コーン缶)　100～110 清見柑　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 トースト	ミルク(180～100)～牛乳へ トースト～胡麻トースト
22(金)	つぶしがゆ　5～50 白身魚のペースト　5～15 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 白身魚薄くず煮つぶし　15～30 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 白身魚薄くず煮粗ほぐし　20～30 じゃが芋軟らか煮～ 切り干し大根の和え物(除　もやし)15～25 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 魚のグラタン 切干し大根の和え物 味噌汁　100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 カップケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ カップケーキ～豆腐と黒糖のケーキ(1歳～)(レーズン刻み)
20(水)	パンがゆ(食パン)　5～50 麩のペースト　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	パンがゆ(食パン)　50～80 麩の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし　10～20 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	バターロール　20～30 鶏レバー薄くず煮つぶし　20～30 人参の軟らか煮　20～30 野菜汁(小松菜・人参)80～100 ミルク100～60	バターロール　30～ レバーのカレー揚げ 茹で野菜のマヨネーズ添え 春雨スープ　100～110
	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(人参)～わかめごはん
参考献立	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 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし～ じゃが芋のカントリー煮　20～30 ほうれん草の軟らか煮～スピナチサラダ(除　白胡麻)　15～25 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 じゃがいものカントリー煮 スピナチサラダ 味噌汁　100～110 清見柑　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～カステラ(1歳～)
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～ 粉吹芋　20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 生揚の中華風煮(除　しいたけ) 粉吹芋 味噌汁(除　なめこ)　100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付きパン	ミルク(180～100)～牛乳へ バター付きパン～ジャムサンド
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	おかゆ　50～80 麩の薄くず煮つぶし　20～40 キャベツ軟らか煮つぶし　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 キャベツ軟らか煮～人参とキャベツの和え物　15～25 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん　90～80 そぼろ卵焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁　100～110 清見柑　15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(青のり)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(青のり)～青のりごはん

※離乳後期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。
※離乳完了期の主菜・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。