

令和3年4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(木) ・ 15(木)	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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～スティックパン、清見柑
2(金) ・ 16(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 キャベツ軟らか煮 ～和風スパゲティサラダ 15～25 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の変わり焼き 和風スパゲティサラダ 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ツナ炒飯
5(月) ・ 19(月)	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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 じゃが芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 じゃが芋軟らか煮 ～粉吹芋(除 パセリ) 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(除 コーン) 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ホットケーキ(除はちみつ)	ミルク(180～100)～牛乳へ ホットケーキ(はちみつは1歳～)
6(火) ・ 20(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 ほうれん草のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 ～ほうれん草のソテー 15～25 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のムニエル ほうれん草のソテー 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	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
7(水) ・ 21(水)	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 ～しょうゆフレンチ(除 セロリ) 15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～130 しょうゆフレンチ
	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)～オレンジ羹のヨーグルトかけ
8(木) ・ 22(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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮 ～人参のしりしりー 15～25 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 五目豆 人参のしりしりー 味噌汁 100～110 清見柑 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)～手作りふりかけごはん
9(金) ・ 30(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 じゃがいものペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 じゃが芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 じゃが芋軟らか煮 ～ポテトサラダ(除コーン) 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ(除コーン) 味噌汁 100～110 甘夏柑 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)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)～スパゲティナポリタン(除ハム)

※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3年4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
12(月) 26(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 キャベツ軟らか煮 ～キャベツのおひたし 15～25 味噌汁(かぼちゃ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 じゃがいものやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 豆腐の田楽 キャベツのおひたし 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ じゃがいものやわらか煮～フライドポテト
13(火) 27(火)	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 ミルク200	パンがゆ(食パン) 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 ミルク200	バターロール 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 じゃがいものやわらか煮 ～スティックきゅうり 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	バターロール 30～ じゃがいものカントリー煮 スティックきゅうり コーンスキムスープ 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～しらすごはん
14(水) 28(水)	うどんのくたくた煮 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 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 絹豆腐の薄く煮つぶし～ふわふわオムレツ20～30 人参の軟らか煮 ～アスパラガスのマヨネーズ添え 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 蒸しパン(除レーズン)	味噌煮込みうどん(除しいたけ) 120～130 厚焼き卵 アスパラガスのマヨネーズ添え 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 蒸しパン(レーズン刻み)
23(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 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 ほうれん草軟らか煮つぶし 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 ～ほうれん草の和え物 15～25 清汁(わかめ)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 レバーの立田揚げ ほうれん草の胡麻和え 清汁(除えのき) 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～こめ粉人参クッキー
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 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 ほうれん草軟らか煮つぶし 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 麩の薄く煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮 ～トマトときゅうりのピクルス風 15～25 清汁(人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(ほうれん草)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の味噌炒め トマトときゅうりのピクルス風 清汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(ほうれん草)～胡麻塩おにぎり
参考献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 さつま芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮つぶし～ふわふわオムレツ20～30 さつま芋の軟らか煮 ～さつま芋の甘煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 オムレツ さつま芋の甘煮 味噌汁(除なめこ) 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～カステラ(1歳～)
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 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮(豚挽肉・人参・玉ねぎ)20～30 人参の軟らか煮 20～30 ～拌三絲 15～25 清汁(わかめ) 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 鯉のぼりハンバーグ 拌三絲 若竹汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～

※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。