

令和 3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
6(木) 20(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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 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(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 肉ごぼう 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 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～わかめごはん
7(金) 21(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 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 じゃがいもの軟らか煮つぶし 20～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 じゃがいもの軟らか煮～ 人参スティック 15～25 清汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 キッシュ 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え 清汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉蒸しパン(除いちごジャム)	ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉いちご蒸しパン
10(月) 24(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～ そら豆のホクホクサラダ(除 コーン)20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 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) 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みビーフン(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みビーフン(人参・玉ねぎ)～炒めビーフン
11(火) 25(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 キャベツのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 キャベツの軟らか煮つぶし15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バターロール 20～30 白身魚の薄く煮 20～30 キャベツの軟らか煮～ サワークラフト 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ 魚のグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ(除 コーン)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
12(水) 26(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 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	きつねうどん 120～130 アスパラガスのかき揚げ 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～)
13(木) 27(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) 15～25 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)	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ハイハイ)～
14(金) 28(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 白身魚の薄く煮つぶし 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 新じゃがの甘煮(除グリーンピース)20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の胡麻味噌焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(除コーン) 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)～グレープ羹

※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 3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
17(月) 31(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ(除白胡麻)15～25 野菜汁(小松菜・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 春雨スープ 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	ミルク(180～100)～牛乳へ じゃがいものやわらか煮～じゃがいもち
18(火)	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 キャベツの軟らか煮つぶし 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 キャベツの軟らか煮～ キャベツの和え物(除 白胡麻)15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ 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(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～鯖そぼろごはん
19(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜ペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーのカレー揚げ 酢の物 味噌汁 100～110
	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
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～20 野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ)～ ナムル(除 もやし) 15～25 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) ナムル 味噌汁(除 なめこ) 100～110 甘夏柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バターロール	ミルク(180～100)～牛乳へ バターロール～レーズンロール
参考 献立	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 麩の薄く煮つぶし 20～40 小松菜軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 小松菜の軟らか煮～ 青菜の炒め煮(除 油揚げ)15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 そぼろ卵焼き 青菜の炒め煮 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)～青のりおにぎり

※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。