

令和3年 6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(火) 15(火)	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 ミルク200	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 ミルク200	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～ アスパラガスのおかか和え15～25 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のvari揚げ アスパラガスのおかか和え 味噌汁 100～110 くし型トマト 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ベビーウエハース)～
2(水) 30(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 蒸しパン(上白糖)	軟飯～ごはん 90～80 魚の Tandori 風焼き 茹で野菜のマヨネーズ添え 味噌汁 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 蒸しパン～黒糖蒸しパン(レーズン刻み・黒砂糖は1歳～)
3(木) 17(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 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 30～50 人参の軟らか煮～ 人参の和え物 15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と大豆の旨煮 香りと和え 味噌汁 100～110 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～マカロニのあべ川
4(金) 18(金)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・しらす干し)	バターロール 30～ オムレツのミートソースかけ かぼちゃのリョネーズ 野菜スープ 100～110 くし型トマト 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・しらす干し)～青太チャーハン(除 桜海老)
7(月) 21(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参ペースト 5～20 うすい清汁(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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物15～25 清汁(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の韓国風焼き 拌三絲 清汁(除えのきだけ) 100～110 くし型トマト 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～チキンライス
8(火) 22(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぶのペースト 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 かぶの軟らか煮つぶし 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 かぶの軟らか煮 20～30 清汁(人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 煮魚 きんぴらごぼう(除 糸こんにゃく) 雷汁 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ バターロール～スティックパン
9(水) 23(水)	うどんのくたくた煮 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ほうれん草のペースト 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 ほうれん草軟らか煮つぶし 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～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 じゃがいものやわらか煮	五目うどん120～130 ツナ入り卵焼き 野菜の旨煮(除 干しいたけ) 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ じゃがいものやわらか煮～米粉ポテトスコーン

※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3年 6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
10(木) 24(木)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 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	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 キャベツ軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～ 米粉豆乳グラタン(除マッシュルーム) チンゲン菜のソテー(除ベーコン) キャベツスープ(除コーン) 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)～ごまじゃこごはん
11(金) 25(金)	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 (鶏ささみ肉～豚もも肉) 小松菜の軟らか煮～ 青菜としらすのサラダ(除白胡麻)15～25 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(マンナ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～あじさい羹
14(月) 28(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 かぼちゃのペースト 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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 かぼちゃの軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐の松風焼き 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 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ) 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～あじさい羹
16(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)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～ 鶏レバー薄く煮つぶし10～20 野菜(人参・玉ねぎ)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 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 味噌汁(生あげ 除皮) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの焼き肉 ひじきのサラダ(除 コーン) 味噌汁 100～110 すいか 15～
	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)～なめらか水羊羹
29(火)	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 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 凍豆腐薄く煮つぶし 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 凍豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 揚げこうやの照りマヨ いんげんの胡麻味噌和え 味噌汁(除えのきだけ)100～110 くし型トマト 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～ロールカステラ
参考 献立	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 じゃがいものやわらか煮～ じゃがいもの磯和え20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げ味噌炒め(除 干しいたけ) じゃがいもの磯和え 味噌汁 100～110 国産オレンジ 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～ジャムパン
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 麩の薄く煮 キャベツ軟らか煮～ キャベツと人参の和え物15～25 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ポークピカタ キャベツの和え物 味噌汁 100～110 国産オレンジ 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(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～

※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。