

令和3年7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 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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮～ ふわふわオムレツ20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 オムレツ チンゲン菜とコーンのソテー(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 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～焼き込みごはん(除えのきだけ・しめじ)
2(金) ・ 16(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 ブロッコリー軟らか煮つぶし 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 ブロッコリー軟らか煮 20～30 味噌汁(キャベツ)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 ブロッコリーの塩茹で 味噌汁(除コーン) 100～110 すいか 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みビーフン(人参・小松菜)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みビーフン～じゃこねぎビーフン
5(月) ・ 19(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参ペースト 5～20 うすい野菜汁(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 野菜汁(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～ 人参サラダ(除もやし・白胡麻)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ロコモコ 人参サラダ 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)～焼きそば
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 白身魚薄くず煮つぶし 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 白身魚のバター焼き 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の和え物 15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のムニエル もやしの胡麻和え 味噌汁 100～110 メロン 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～キャロットジャムパン
7(水) ・ 21(水)	うどんのくたくた煮(人参) 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(人参) 50～100 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 ミルク160～100	煮込みうどん(人参) 100～120 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ トマトときゅうりのピクルス風 15～25 ミルク100～60	かけうどん 120～130 鶏挽肉のつくね焼き トマトときゅうりのピクルス風
	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(満1歳～)(レーズン刻み)
8(木)	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	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮～ 炒り豆腐(絹豆腐・豚挽肉・人参)20～30 キャベツ軟らか煮～しょう油フレンチ(除セロリ)15～25 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 麻婆茄子 しょう油フレンチ 味噌汁 100～110 メロン 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)～ごまじやおこにぎり
9(金) ・ 30(金)	パンがゆ 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 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 野菜汁(人参・小松菜)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～ スペイン風卵焼き おかひじきの中華サラダ(除コーン) 春雨と豆腐のスープ100～110 すいか 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 かぼちゃの軟らか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ かぼちゃの軟らか煮～ ～大学かぼちゃ(黒砂糖は1歳～)

※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7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(金)	つぶしがゆ 5～50 大根のペースト 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 じゃが芋の軟らか煮～ 粉吹芋(除パセリ) 20～30 味噌汁(大根) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と大豆の旨煮 粉吹芋 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉蒸しパン	ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉ブルーベリー蒸しパン
13(火) 27(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・じゃがいも)80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ フィッシュアンドチップス くし型トマト モロヘイヤのスープ(除ベーコン)100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ボーロ)	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ボーロ)～
14(水) 28(水)	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～ キャベツときゅうりのサラダ 15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 ハワイアンサラダ(パイン缶刻み)
	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)～ 寒天の黒みつけ(黒砂糖は1歳から)
29(木)	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～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 甘酢和え(除コーン) 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ 甘酢和え(除コーン) 味噌汁(除えのきだけ) 100～110 メロン 15～
	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)～牛乳へ お菓子(カルケット)～カステラ(1歳から)
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～ 野菜スティック マヨネーズ添え 15～25 味噌汁(生あげ除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 青椒肉絲 野菜スティック マヨネーズ添え 味噌汁(除えのきだけ) 100～110 メロン 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～黒糖パン(満1歳～)
参考献立	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～ ほうれん草のおひたし(除もやし) 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のチャンプルー ほうれん草のおひたし 味噌汁 100～110
	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
参考献立	うどんのたくたく煮 5～50 (乾麺・人参) 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん 50～100 (乾麺・人参) 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん 100～120 (乾麺・人参) 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 かぼちゃの軟らか煮～ 酢の物 15～25 ミルク100～60	そうめん 120～130 鶏肉の立田揚げ かぼちゃ添え 酢の物 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)～お星さま寒天