

令和3年11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(月) 15(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 さつまいものペースト 5～20 人参のペースト 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 ミルク200	バターロール 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ きゅうりと人参の和え物 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	バターロール 30～ 米粉豆乳グラタン(除 マッシュルーム) ナムル コーン入り野菜スープ(除 コーン) 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～ フラップジャックス(はちみつは1歳～)
2(火) 16(火)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のソテー 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	味噌煮込みうどん(除 生しいたけ) 120～130 魚のもみじ焼 ほうれん草ときのこのソテー(除 しめじ) みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ゆかりおにぎり
4(木) 18(木)	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 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみの薄くず煮つぶし 10～25 ブロッコリー軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー 100～120 (鶏ささ身～豚もも肉刻み) ブロッコリー軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 彩り野菜のピクルス風(除 コーン) ミルク(180～100)～牛乳へ さつま芋の軟らか煮～焼き芋
5(金) 19(金)	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 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツときゅうりのサラダ 15～25 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 そぼろ卵焼き しょう油フレンチ 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～豆腐入りドーナツ
8(月) 22(月)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ きゅうりと人参の和え物 15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60 ミルク～200	軟飯～ごはん 90～80 豚ロースの焼き肉 れんこんの酢の物 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ トースト～メロンパン風トースト
9(火) 30(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 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 ミルク200	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(生あげ 除皮)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 焼き魚 きんぴらごぼう 味噌汁(除えのきだけ)100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)
10(水) 24(水)	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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし～ 20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜の和え物 15～25 味噌汁(かぶ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋のやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と里芋の煮物 小松菜の胡麻和え(除えのきだけ) 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ さつま芋のやわらか煮～芋ようかん

※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11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
11(木) 25(木)	パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ブロッコリーのペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 ブロッコリー軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮 ～ふわふわオムレツ 20～30 ブロッコリー軟らか煮 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)	バターロール 30～ キッシュ(除ハム) 茹で野菜 白菜スープ 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ごまじゃこおにぎり
12(金) 26(金)	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 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮(豚挽肉・玉ねぎ)20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツのおひたし 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 おからハンバーグ キャベツのおひたし 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～ 甘辛ツナコーンおやき(除 コーン)
17(水)	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 ミルク200	おかゆ 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 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(人参・じゃがいも)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 レバーの芝麻揚げ 野菜スティック 味噌マヨネーズ添え 中華風スープ 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～かるかん
29(月)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 野菜(人参、玉ねぎ)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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 野菜(人参、玉ねぎ)の軟らか煮20～30 清汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付きパン	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ れんこんのサラダ 清汁(除えのきだけ) 100～110 みかん 15～ 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
参考献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつまいものペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 さつまいもの軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 さつまいもの軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 生揚の中華風煮(除 生しいたけ) 黄金煮 味噌汁 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～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 人参のペースト 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 30～50 人参の軟らか煮～ 人参と小松菜の炒め物 15～25 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 マカロニのあべ川	軟飯～ごはん 90～80 信田巻煮 きのこの野菜炒め(除 ベーコン・しめじ) 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川

※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。