

令和3年12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(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 大根のペースト 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 大根の軟らか煮つぶし 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 20～30 大根の軟らか煮～ 中華サラダ(除 もやし、白胡麻)15～25 清汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 トースト	軟飯～ごはん 90～80 シューマイ 中華サラダ 清汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ トースト～豆乳フレンチトースト はちみつかけ(はちみつは1歳～)
2(木) 16(木)	パンがゆ(食パン) 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋軟らか煮 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～ 青菜とチーズのオムレツ カレーポテト 豆腐スープ 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ひじきごはん
3(金) 17(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 ミルク200	おかゆ 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 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 人参の軟らか煮～ 甘酢和え(除 コーン、白胡麻)15～25 豆乳味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みうどん(人参・小松菜)	軟飯～ごはん 90～80 魚のフライ 甘酢和え(除 コーン) 豆乳味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～お茶へ 煮込みうどん(人参・小松菜)～ あんかけうどん・みかん
6(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮 20～30 小松菜の軟らか煮～ 青菜の炒め煮(除 油あげ)15～25 味噌汁(絹豆腐)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 大豆ハンバーグ 青菜の炒め煮 味噌汁(除 なめこ) 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ さつま芋のやわらか煮～茶巾しぼり
7(火) 21(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 ミルク200	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～ ドレッシングサラダ(除 白胡麻)15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー ごまドレッシングサラダ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～スティックパン
8(水)	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 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 切干し大根の煮物(除 油あげ)15～25 清汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 じゃが芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌焼き 切干し大根の煮物 清汁(除 えのきだけ) 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ じゃが芋の軟らか煮～ニョッキ
9(木) 23(木)	パンがゆ 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 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 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	バター付パン 20～30 炒り豆腐(絹豆腐・人参・玉ねぎ) 25～40 ブロッコリー軟らか煮 20～30 野菜汁(キャベツ・人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	バター付パン 30～ 豆腐グラタン(除 ベーコン、干しいたけ) ブロッコリーの塩茹で コンソメジュリアン 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～グレーゼリー

※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12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(金) 24(金)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 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・大根) 50～100 麩の薄く煮つぶし 20～40 ほうれん草軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の和え物(除 白胡麻)15～25 ミルク100～60	のっぺいうどん(汁) 卵焼き(味噌味) ほうれん草の胡麻和え ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 黄名粉入り蒸しパン (レーズン刻み・黒砂糖は1歳～)
13(月) 27(月)	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 5～20 白菜のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 白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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 白菜の軟らか煮～ 白菜のおひたし 15～25 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚だここん 白菜のおひたし 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 カップケーキ～トルテ
14(火) 28(火)	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 ほうれん草軟らか煮～ ほうれん草のおひたし(除 もやし)15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 五目豆 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～
15(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 大根のペースト 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～ 鶏レバー煮つぶし 10～20 大根の軟らか煮つぶし 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 大根の軟らか煮～ 中華サラダ(除 もやし、白胡麻)15～25 味噌汁(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 中華サラダ 味噌汁 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 豆乳プリン(除 黒みつ、黄名粉)
20(月)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 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	パンがゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 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	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ブロッコリー軟らか煮～ 温野菜サラダ 15～25 野菜汁(人参・小松菜)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～ ハニーレモンのローストチキン (はちみつは1歳～) 温野菜サラダ フライドポテト 春雨スープ(除 ポンレスハム) 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 豆乳プリン(除 いちごソース)
22(水)	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 薄い清汁(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 清汁(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～ ほうれん草のおひたし 15～25 清汁(かぶ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の柚子味噌焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃの含め煮 清汁 100～110 みかん 15～ ミルク～牛乳へ180～100 じゃが芋の軟らか煮～ニョッキ
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮 30～50 ブロッコリー軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の五目炒め ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・かぶ)
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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜のソテー(除 コーン)15～25 味噌汁(さつまいも)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のトマト煮 小松菜とコーンのソテー(除 コーン) 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ペビーウエハース)～ カステラ(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。