

令和 4年 1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
4(火) 18(火)	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 20～40 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 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 大根の軟らか煮 20～30 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 炒めなます(除生しいたけ) 味噌汁 100～110 みかん 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)～こぎつねごはん
5(水) 19(水)	つぶしがゆ 5～50 人参ペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 白和え(除ちくわ・白胡麻)15～25 清汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏天 白和え(除ちくわ) かきたま汁 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)～お茶へ 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)～ スープスパゲティ(除ベーコン・マッシュルーム)
6(木) 20(木)	つぶしがゆ 5～50 野菜(人参・玉ねぎ)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	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 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) 人参ときゅうりの和え物 15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 切干し大根のサラダ ぼんかん 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)～ぶどうのソイゼリー
7(金) 21(金)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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(食パン) 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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	バターロール 20～30 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 ブロッコリー軟らか煮～ 野菜ソテー 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ 魚のタルタルソース焼き 野菜ソテー 春雨と豆腐のスープ 100～110 ぼんかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・かぶ・大根)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・かぶ・大根)～雑炊
11(火)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ほうれん草のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 絹豆腐の薄く煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草と人参の和え物 15～25 野菜汁(キャベツ・人参)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～ 大豆グラタン(除生しいたけ) スピナチサラダ 豆乳キャベツスープ 100～110 ぼんかん 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)～お茶へ お菓子(ハイハイ)～おしるこ
12(水) 26(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 野菜の軟らか煮(人参・ブロッコリー)～ 茹で野菜のマヨネーズ添え 15～25 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の生姜焼き 茹で野菜のマヨネーズ添え 煮豆 味噌汁 100～110 みかん 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)～肉まん
13(木) 27(木)	うどんたくたく煮(人参・小松菜) 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	煮込みうどん(人参・小松菜) 50～100 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 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・小松菜) 100～120 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の和え物 15～25 ミルク100～60	かけうどん 120～130 魚の立田揚げ もやしの胡麻和え みかん 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)～米粉マフィン

※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 4年 1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
14(金) 28(金)	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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～ 人参と里芋の炒り煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 中華風卵焼き(除干しいたけ) 野菜の炒り煮 味噌汁(除なめこ) 100～110 ぼんかん 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 バター付パン～小倉トースト
17(月) 31(月)	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～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの土佐煮 ひじきのナムル 味噌汁 100～110 ぼんかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みビーフン(人参・キャベツ)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みビーフン(人参・キャベツ)～ ビーフンのカレー炒め
24(月)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 小松菜のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 肉団子の薄く煮 20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜のソテー(除もやし) 15～25 野菜汁(キャベツ・人参)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～ れんこん豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー 豆乳キャベツスープ 100～110 みかん 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)～ ひじきおこわ(除干しいたけ)
25(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草と人参の和え物 15～25 味噌汁(白菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げケチャップ煮 スピナチサラダ 味噌汁 100～110 りんご(加熱)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)～お麩のラスク(黄名粉味)
参考献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 白菜の軟らか煮～ 白菜と人参の和え物 15～25 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 凍豆腐の卵とじ煮 白菜の中華風甘酢和え 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・花かつお)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・花かつお)～おかかおにぎり
参考献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつま芋のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 さつま芋軟らか煮つぶし 20～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 さつま芋の軟らか煮～ さつま芋のオレンジ煮 20～30 清汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ホイコーロー さつま芋のオレンジ煮 清汁 100～110 みかん 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)～切り干し大根のごはん

※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。