

令和4年2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 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 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 豆腐の和え物 15～25 味噌汁(白菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の重ね煮 豆腐の和え物 味噌汁(除 コーン) 100～110 清見柑 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)～
2(水)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 肉団子の薄くず煮 20～30 白菜の軟らか煮～ 小松菜と白菜の煮びたし 15～25 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のつくね焼き 煮びたし(除 エリンギ) 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バターロール	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ バターロール～黄名粉揚げパン
3(木) 17(木)	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 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～ ブロッコリーのおかか和え 15～25 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 大豆とごぼうの落とし揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 100～110
	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)～カステラ(1歳から)
4(金) 18(金)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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	バターロール 20～30 麩の薄くず煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮 15～25 野菜汁(玉ねぎ・白菜)80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ ほうれん草のグラタン 白菜サラダ(レーズン刻み) コーンスープ 100～110
	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)～米粉ソフトクッキー
7(月) 21(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 うすい清汁(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 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮～ 人参のきんぴら(除 白胡麻) 15～25 清汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミートローフ れんこんのきんぴら 清汁 100～110 みかん 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)～くずもち(黒みつは1歳～)
8(火) 22(火)	うどんのくたくた煮(人参・かぶ) 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参ペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・かぶ) 50～100 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 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・かぶ) 100～120 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参サラダ(除 もやし・白胡麻) 15～25 ミルク100～60	あんかけうどん 魚のポテトフレーク焼き 人参サラダ 伊予柑 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)～
9(水) 25(金)	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 うすい野菜汁(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 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 (鶏ささ身～豚もも肉刻み) ブロッコリー軟らか煮～ ブロッコリーと人参のピクルス風 15～25 ミルク100～60	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200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ミルク(180～100)～お茶へ お菓子(ポーロ)～ラーメン、みかん

※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2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 白菜のペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 白菜の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	バター付きパン 20～30 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 白菜の軟らか煮～拌三絲 15～25 野菜汁(白菜・人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	バター付きパン 30～ オムレツ 拌三絲 白菜スープ 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～鯖そぼろごはん
14(月) 28(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 ミルク200	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～ 人参ときゅうりのサラダ(除 白胡麻) 15～25 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 米粉のカップケーキ(上白糖)	軟飯～ごはん 90～80 そぼろ卵焼き ごぼうサラダ 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉のカップケーキ(上白糖)～ 米粉のココアケーキ(レーズン刻み)黒砂糖は1歳～
16(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 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 キャベツ軟らか煮～ キャベツのソテー 15～25 味噌汁(麩)80～100 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 レバーの胡麻照り焼き 野菜ソテー 味噌汁(除 えのきだけ) 100～110 伊予柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ さつま芋の軟らか煮～ 米粉のおさつスコーン(レーズン刻み)
参考献立	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 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 鶏ささみ薄く煮つぶし20～30 小松菜の軟らか煮 ～小松菜のソテー 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 ポークチャップ 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 バターロール～クロワッサン
参考献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 炒り豆腐(絹豆腐・人参・玉ねぎ・豚挽肉) 25～40 里芋の軟らか煮～ 里芋の含め煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 炒り豆腐(除 しいたけ) 里芋の含め煮 味噌汁(除 なめこ) 100～110 ぼんかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(玉ねぎ)～昆布ごはん
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 キャベツ軟らか煮つぶし 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 キャベツ軟らか煮～ キャベツと人参の和え物 15～25 清汁(人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	洋風五目寿司 菜の花団子(除 コーン) キャベツの和え物 清汁(除 えのきだけ) 100～110 伊予柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～ゼリー、ひなあられ

※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。