

令和4年3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) 24(木)	パンがゆ 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 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付きパン 20～30 絹豆腐の薄く煮 30～50 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～ 生あげのピザ風(除 ベーコン、生しいたけ) 切干し大根の和え物 豆乳コーンスープ 100～110 清見柑 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)～
2(水) 16(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 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 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 魚の西京焼き 凍り豆腐と青菜の胡麻和え 味噌汁 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)～野菜クッキー
3(木)	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	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	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	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)～ゼリー、ひなあられ
4(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 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 じゃがいもの軟らか煮つぶし～ 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～ ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの香り揚げ 納豆和え 味噌汁 100～110
	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)～のむヨーグルトへ お菓子(カルケット)～オレンジゼリー
7(月) 23(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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 15～25 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のみそ焼き うの花炒り(除 ちくわ) 清汁(除 えのき) 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 カップケーキ(白砂糖)	ミルク(180～100)～牛乳へ カップケーキ(白砂糖)～ バナナ豆乳マフィン(黒糖は1歳過ぎ～)
8(火) 22(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	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) キャベツの軟らか煮～ キャベツ人参きゅうりのサラダ 15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 ひじきのサラダ(除 コーン缶)
	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(黒糖は1歳過ぎ～)
9(水) 30(水)	パンがゆ(食パン) 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(食パン) 50～80 麩の薄く煮つぶし 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	バターロール 20～30 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～人参のスープ煮 15～25 野菜汁(玉ねぎ・じゃがいも)80～100 ミルク100～60	バターロール 30～ ジャーマンオムレツ(除 ベーコン) いんげんと人参のスープ煮 わかめスープ 100～110 伊予柑 15～
	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)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)～ 凍り豆腐のミートソース風スパゲティ

※離乳食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。  
 ※離乳食完了期の主菜・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4年3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) 31(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜の黄名粉和え(除 えのき)15～25 味噌汁(じゃがいも)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 魚のオーロラソース焼き 小松菜の黄名粉和え(除 えのき) 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～
11(金) 25(金)	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 ..... 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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ..... ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 小判焼(コロケの中身 除 カレー粉) 大根の軟らか煮～ 酢の物 15～25 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 お菓子(ペビーウエハース)	軟飯～ごはん 90～80 カレーコロケ 酢の物 味噌汁 100～110 ..... ミルク(180～100)～りんご果汁へ お菓子(ペビーウエハース)～ ニューナイ豆腐(パイン缶刻み)
14(月) 28(月)	つぶしがゆ 5～50 白菜のペースト 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 ..... ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ブロッコリー軟らか煮～ ブロッコリーのソテー 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 ホットケーキ(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 八宝菜(除 干しいたけ、ちくわ) ブロッコリーのソテー 清見柑 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ ホットケーキ(白砂糖)～ 沖縄風ドーナツ(黒糖は1歳過ぎ～)
15(火) 29(火)	うどんのたくたく煮(人参、ほうれん草) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 キャベツのペースト 5～20 ミルク180～160 ..... ミルク200	煮込みうどん(人参、ほうれん草) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 キャベツ軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ..... ミルク200	煮込みうどん(人参、ほうれん草)100～120 炒り豆腐(絹豆腐、人参、豚挽肉)25～40 キャベツ軟らか煮～ キャベツのおひたし 15～25 ミルク100～60 ..... ミルク～200 おじや(青のり)	五目うどん(除 なた) 120～130 擬製豆腐(除 生しいたけ) キャベツのおひたし 清見柑 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(青のり)～手作りふりかけおにぎり
17(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 20～40 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 絹豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 ツナ入り卵焼き もやしの三杯酢 煮豆 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～青のりおにぎり
18(金)	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 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 凍豆腐薄く煮つぶし 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 ..... ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮 15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 花しゅうまい 切干し大根の煮物 味噌汁 100～110 はっさく 15～ ..... ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～ぼたもち
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 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 さつま芋軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 さつま芋の軟らか煮～ さつま芋サラダ 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60 ..... ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ 味噌汁(除 コーン缶) 100～110 清見柑 15～ ..... ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～

※離乳食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。  
 ※離乳食完了期の主菜・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。