

令和4年 4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(金) ・ 15(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 ミルク200	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 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 ほうれん草の軟らか煮 ～ほうれん草のおひたし(除 もやし) 15～25 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ ホットケーキ(除いちごジャム)
4(月) ・ 18(月)	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 ミルク200	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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 ～炒り豆腐(絹豆腐、人参、鶏挽肉) 25～40 ほうれん草軟らか煮～ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 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)	軟飯～ごはん 90～80 豆腐の田楽 ひじきの胡麻和え 味噌汁(除 えのきたけ)100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ) ～スパゲティナポリタン(除ハム)
5(火) ・ 19(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 キャベツ軟らか煮 ～キャベツサラダ15～25 味噌汁(じゃが芋)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 魚の変わり焼き レーズンサラダ(レーズン刻み) 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ スティックパン、清見柑
6(水) ・ 20(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 鶏ささみ薄く煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 アスパラガスの軟らか煮(穂先)15～25 野菜汁(人参・小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 じゃがいものやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 チキングラタン 彩り野菜のピクルス風(除 コーン) 野菜スープ 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ じゃがいものやわらか煮～フライドポテト
7(木) ・ 21(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 野菜のペースト(人参・じゃがいも) 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 野菜の軟らか煮つぶし(人参・じゃがいも) 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 野菜の軟らか煮(人参・じゃがいも) 20～30 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参、しらす)	軟飯～ごはん 90～80 厚焼き卵 野菜の炒り煮(除 干しいたけ) 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参、しらす)～わかめごはん
8(金) ・ 22(金)	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 ～しょうゆフレンチ(除 セロリ) 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～130 しょうゆフレンチ 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～りんご寒天
11(月) ・ 25(月)	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 ミルク200	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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 ～炒り豆腐(絹豆腐、人参、玉ねぎ) 25～40 ほうれん草軟らか煮～ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 人参入り蒸しパン	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのカレー炒め(除エリンギ) しらす和え 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ 人参入り蒸しパン

※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 4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
12(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮 ～ふわふわオムレツ 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 スペイン風卵焼き(除 ベーコン) マカロニサラダ 味噌汁 100～110 甘夏柑 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)～レーズンロール
13(水) 27(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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(食パン) 50～80 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 野菜(人参・玉ねぎ)軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 アスパラガスの軟らか煮(穂先)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 魚のムニエル アスパラガスの中華和え コーンスキムスープ 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 じゃがいものやわらか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ じゃがいものやわらか煮～とちぎ焼きそば
14(木) 28(木)	うどんのたくた煮(玉ねぎ・ほうれん草) 5～50 絹豆腐のペースト 5～20 人参ペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(玉ねぎ・ほうれん草) 50～100 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 ミルク160～100	煮込みうどん(玉ねぎ・ほうれん草) 100～120 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	味噌煮込みうどん(除 生しいたけ)120～130 チーズハンバーグ もやしのカレー炒め 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(小松菜・人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(小松菜・人参)～青菜とじゃこのふりかけごはん
26(火)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし ～鶏レバー薄くず煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 キャベツの軟らか煮 ～キャベツの和え物 15～25 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ 胡麻酢和え 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 じゃがいものやわらか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ じゃがいものやわらか煮～ふかし芋(じゃが芋)
参考献立	つぶしがゆ 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 じゃが芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 30～50 じゃが芋軟らか煮 ～粉吹芋(除 パセリ)20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(除 コーン)100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・おかか)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・おかか)～おかかおにぎり
参考献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 じゃがいものペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 じゃが芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮 ～豚肉のうすくず煮つぶし 20～30 じゃが芋軟らか煮～ポテトサラダ(除コーン) 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ(除 コーン) 味噌汁 100～110 甘夏柑 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)～カステラ(1歳～)
参考献立	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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 ～きゅうりと人参のおひたし 15～25 清汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鯉のぼりの松風焼き 三色おひたし 若竹汁 100～110 清見柑 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)～

※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。