

令和4年12月

離乳食予定献立表

川崎市保育所給食参考

	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(木) ・ 15(木)	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 麩の薄くず煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮～ 切干し大根のナムル(除白胡麻)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 青菜シュマイ 切干し大根のナムル 中華風わかめスープ100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～りんごゼリー
2(金) ・ 16(金)	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 白身魚薄くず煮つぶし 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 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜の胡麻和え(除白胡麻)15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 煮魚 小松菜の胡麻和え 味噌汁(除 えのきたけ)100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉いちご蒸しパン
5(月)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のおひたし 15～25 野菜汁(人参・かぶ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ ほうれん草のおひたし 野菜汁100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ ホットケーキ～開口笑
6(火) ・ 20(火)	パンがゆ(食パン) 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 ミルク200	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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	ロールパン 20～30 肉団子の薄くず煮 20～30 ブロッコリー軟らか煮 20～30 野菜汁(玉ねぎ、白菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(青のり)	ロールパン 30～35 肉団子のクリームスープ煮(除コーン) 茹で野菜 みかん 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(青のり)～手作りふりかけおにぎり
7(水) ・ 21(水)	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 ミルク200	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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮～ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～ 人参のきんぴら(除白胡麻) 15～25 清汁(大根)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参、玉ねぎ、スキムミルク)	軟飯～ごはん 90～80 しらす入り卵焼き れんこんのきんぴら 煮豆 けんちん汁100～110 ミルク(180～100)～お茶へ 煮込みスパゲティ～ スープスパゲティ(除ベーコン、マッシュルーム)みかん
8(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 じゃが芋のペースト 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 麩の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 じゃが芋軟らか煮～ 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(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 レバーのカレー揚げ 酢の物 味噌汁100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～お麩のラスク(黄名粉味)
9(金) ・ 23(金)	うどんのくたくた煮(人参、小松菜) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参ペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参、小松菜) 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 ミルク200	煮込みうどん(人参、小松菜) 100～120 炒り豆腐(絹豆腐・人参・鶏挽肉) 25～40 人参の軟らか煮～ 人参と里芋の炒り煮 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ	あんかけうどん 120～130 豆腐の田楽 野菜の炒り煮(除干しいたけ) りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ コーンマフィン

※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。

	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(月) 26(月)	パンがゆ(食パン) 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	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄くず煮つぶし 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	ロールパン 20～30 麩の薄くず煮～ふわふわオムレツ 20～30 白菜の軟らか煮～ 白菜サラダ(除りんご、レーズン)15～25 野菜汁(人参、小松菜)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 キツシュ 白菜サラダ(レーズン刻み) 野菜スープ100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参、大根)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参、大根)～いりご飯
13(火) 27(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぶのペースト 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 かぶの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 かぶの軟らか煮～ かぶの甘酢和え 15～25 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のフライ かぶの甘酢和え 味噌汁(除なめこ)100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ さつま芋の軟らか煮～焼き芋
14(水) 28(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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	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) 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ(除白胡麻)15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 カミカミサラダ りんご(加熱)15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付パン	ミルク(180～100)～牛乳へ パンプディング
19(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	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 ブロッコリー軟らか煮～ カリフラワーのピクルス風 15～25 野菜汁(人参、玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～35 ローストチキン カリフラワーのピクルス風 豆乳コーンスープ100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のカップケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉のカップケーキ～ 米粉のココアケーキ(レーズン刻み)
22(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 清汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の柚子味噌焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの含め煮 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)～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 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 炒り豆腐(絹豆腐・人参・玉ねぎ・豚挽肉) 25～40 人参の軟らか煮～ 和風スパゲティサラダ 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 炒り豆腐(除 生しいたけ) 和風スパゲティサラダ 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、花かつお)	ミルク(180～100)～牛乳へ おかかごはん
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 大根のペースト 5～20 じゃが芋のペースト 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 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 じゃが芋軟らか煮～ じゃが芋の磯和え 20～30 味噌汁(チンゲン菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚だいこん じゃが芋の磯和え 味噌汁100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 マカロニのあべ川	ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川

※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。