

令和5年1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
4(水) ・ 18(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 大根ペースト 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(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ひじき入り卵焼き 炒めなます(除干しいたけ) 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(木) ・ 19(木)	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	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	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 ～ほうれん草のソテー 15～25 味噌汁(生揚げ 除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の胡麻照り焼き ほうれん草ときのこのソテー(除しめじ) 味噌汁 100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ホットケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ ホットケーキ～チーズおやき
6(金) ・ 23(月)	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	ロールパン 20～30 麩の薄く煮～ツナグラタン 30～50 人参の軟らか煮 ～野菜スティック 15～25 野菜汁(人参・キャベツ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 ツナグラタン 野菜スティック 豆乳キャベツスープ 100～110
	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)～お茶へ おじや(人参・かぶ・大根)～雑炊
10(火) ・ 24(火)	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) キャベツ軟らか煮～ しょう油フレンチ(除セロリ)15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 しょう油フレンチ りんご(加熱)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 ぶどうのソイゼリー
11(水) ・ 25(水)	つぶしがゆ 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 小松菜軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 小松菜の軟らか煮 ～青菜の炒め煮(除油揚げ)15～25 清汁(大根)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 青菜の炒め煮 うしお汁 100～110
	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)
12(木) ・ 26(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮 ～ふわふわオムレツ 20～30 白菜の軟らか煮～白菜のおひたし 15～25 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 白菜のおひたし 味噌汁 100～110
	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

※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5年1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
13(金) ・ 27(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(かぶ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のポテトフレーク焼き 拌三絲(除ローズハム) 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)～お茶へ 小豆がゆ
16(月) ・ 30(月)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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	バター付パン 20～30 絹豆腐の薄く煮 30～50 ブロッコリー軟らか煮 ～温野菜サラダ 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 豆腐のミートローフ 温野菜サラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 ぼんかん 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)～お茶へ 茶巾しぼり
17(火) ・ 31(火)	うどんのくたくた煮(大根・人参) 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(大根・人参) 50～100 白身魚薄く煮つぶし 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(大根・人参) 100～120 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参とほうれん草の和え物 20～30 ミルク100～61	しつぽうどん 120～130 魚の立田揚げ もやしの胡麻和え
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ ロールパン～小倉バターパン
20(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 ～鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 20～30 味噌汁(キャベツ)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 中華サラダ 味噌汁(除コーン) 100～110 りんご(加熱)15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)～牛乳へ ロールパン
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 じゃが芋軟らか煮～ リヨネズポテ(除ベーコン・パセリ)20～30 味噌汁(白菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの土佐煮 リヨネズポテ(除ベーコン) 味噌汁(除えのきたけ) 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)～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 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 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 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 さつま芋の軟らか煮 ～さつま芋のオレンジ煮 15～25 清汁(絹豆腐)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 りんご(加熱)15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(わかめ)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(わかめ)～昆布ごはん

※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。