

令和6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(木)	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	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 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 麩の薄くず煮～ 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 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お麩のラスク(黄名粉味)
5(金) 19(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 人参の軟らか煮～ 野菜スティック マヨネーズ添え 15～25 味噌汁(生わかめ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの中華風煮(除生しいたけ) 野菜スティック マヨネーズ添え 味噌汁 100～110 ぼんかん 15～
	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)～牛乳へ おじや(人参・かぶ・大根)～雑炊
9(火) 23(火)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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・大根) 100～120 麩の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 ミルク100～60	のっぺいうどん 120～130 だし巻卵 切干し大根の和え物 ぼんかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(絹豆腐・人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(絹豆腐・人参)～とふめし
10(水) 24(水)	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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ・白菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 八宝菜(除干しいたけ・かまぼこ) ブロッコリーの塩茹で りんご(加熱)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 花咲クッキー
11(木) 25(木)	パンがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 小松菜のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 50～80 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 小松菜のソテー 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 魚のフライオーロラソースかけ 小松菜とコーンのソテー(除コーン) 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～ひじきおこわ(除干しいたけ)
12(金) 26(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 キャベツの軟らか煮つぶし 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 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) キャベツの軟らか煮～ 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
	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 グレープゼリー
15(月) 29(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 25～40 キャベツの軟らか煮つぶし 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 キャベツの軟らか煮～ キャベツのおひたし 15～25 味噌汁(里芋) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 れんこんのつくね焼き キャベツのおひたし けの汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のホットケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉のホットケーキ～小豆ドーナツ

※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あります。
 ※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。

	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
16(火) 30(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 さつま芋のペースト 5～20 かぶのペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 かぶの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 かぶの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ・小松菜)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 チキングラタン 温野菜サラダ コーン入り卵スープ(除コーン) 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)～のむヨーグルトへ焼き芋
17(水) 31(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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ (ほうれん草の海苔和え(除もやし) 15～25 味噌汁(生揚げ除皮) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の重ね煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁(除えのきたけ) 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～お茶へ肉まん
18(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 大根のペースト 5～20 うすい野菜汁(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 大根の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 大根の軟らか煮～ 中華サラダ(除もやし・白胡麻) 15～25 野菜汁(小松菜・人参)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 春雨スープ(除ボンレスハム) 100～110 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)～牛乳へバター付きパン～小倉サンド
22(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ 白菜の和え物(除白胡麻) 15～25 味噌汁(さつま芋)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 白菜の胡麻和え 味噌汁 100～110 りんご(加熱)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)～お茶へお菓子(ハイハイ)～あんかけ焼きそば(除干しいたけ)
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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のマーマレード焼き リヨネーズポテト(除ベーコン) 味噌汁 100～110 りんご(加熱)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
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 小松菜の軟らか煮つぶし 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 小松菜の軟らか煮 20～30 清汁(生わかめ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の胡麻照り焼き 青菜の炒め煮 清汁(除えのきたけ) 100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へおじや(人参)～ゆかりおにぎり

※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。