

令和5年5月

離乳食予定献立表

こども未来局保育事業部運営管理課

| | 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(月) ・ 15(月) | 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 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 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 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80 豆腐のつくね焼き おかひじきのサラダ(除コーン) 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ パイナップルブレッド(レーズン刻み) |
| 2(火) ・ 16(火) | つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 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 ミルク200 | おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 | 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) 野菜(人参、玉ねぎ)の軟らか煮 ～切干し大根のサラダ(除 白胡麻) 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 120～140 切干し大根のサラダ トマト ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～甘夏かんてん |
| 6(土) ・ 20(土) | つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 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 20～40 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 麩の薄くず煮 30～50 じゃが芋の磯和え 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80 生揚げのケチャップ炒め じゃが芋の磯和え 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参、玉ねぎ)～おにぎり(黒胡麻) |
| 8(月) ・ 22(月) | 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 新じゃがの甘煮(除グリーンピース)20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のカレー焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みビーフン(人参・キャベツ)～炒めビーフン |
| 9(火) ・ 23(火) | パンがゆ(食パン) 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 人参のペースト 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 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 | ロールパン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参、玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 | ロールパン 30～35 ポークビーンズ そら豆のホクホクサラダ(除コーン) 卵スープ 100～110 ミルク(180～100)～お茶へ おじや(しらす)～しらすごはん |
| 10(水) ・ 24(水) | うどんのたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 白身魚のペースト 5～15 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200 | 煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 | 煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 キャベツの和え物(除 いんげん) 15～25 ミルク100～60 | 味噌煮込みうどん(除 しいたけ) 120～130 魚の照り焼き キャベツの和え物 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉いちご蒸しパン |
| 11(木) ・ 25(木) | 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 ミルク200 | おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 キャベツ軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80 キャベツのメンチカツ 茹でアスパラ マヨネーズ添え トマト 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ポーロ)～ |

※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。

| | 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(金) 26(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 人参の軟らか煮 ～人参サラダ(除 もやし・白胡麻)15～25 野菜汁(人参、玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク100～60 みたらしぼと(除 しょう油) | 軟飯～ごはん 90～80 ハッシュドポーク(除 マッシュルーム) 人参サラダ 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ みたらしぼと |
| 13(土) 27(土) | 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 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 麩の薄く煮 ～だし巻卵 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(さつま芋)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 だし巻卵 青菜の炒め煮 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参、玉ねぎ)～ゆかりひじきごはん |
| 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 うすい清汁(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 ほうれん草軟らか煮つぶし 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草のおひたし 15～25 清汁(大根)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 豆乳プリン(除 いちごソース) | 軟飯～ごはん 90～80 魚のザンギ ほうれん草の胡麻和え 吉野汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ 豆乳プリン いちごソース添え |
| 18(木) 30(火) | パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200 | ロールパン 20～30 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 かぼちゃの軟らか煮 ～和風スパゲティサラダ 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ・キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参) | ロールパン 30～35 かぼちゃのキッシュ 和風スパゲティサラダ コーンスキムスープ 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参)～ピースごはん |
| 19(金) | 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 ミルク200 | おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし ～鶏レバー薄く煮つぶし 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 ミルク200 | おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 野菜ソテー(除もやし・パセリ) 15～25 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン | 軟飯～ごはん 90～80 鶏レバーの炒め煮 野菜ソテー 味噌汁(除 なめこ) 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 黄名粉揚げパン |
| 29(月) | 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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン | 軟飯～ごはん 90～80 肉ごぼう 甘酢和え 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 黄名粉揚げパン |
| | | | | |

※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。