

2022年度4月

## 離乳食予定献立表

	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	ぱくぱく期
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 麩のペースト 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 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 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 キャベツの軟らか煮 20～30 味噌汁(切干大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の生姜焼き 和風スパゲティサラダ 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 カップケーキ(プレーン)	牛乳 マーブルケーキ
2(土) ・ 16(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 玉ねぎのペースト 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 玉ねぎ軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮30～50 玉ねぎ軟らか煮 20～30 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ スティック野菜 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子	牛乳 お菓子、甘夏柑
4(月) ・ 18(月)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 じゃがいもペースト 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 じゃがいもの軟らか煮つぶし 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 じゃがいもの軟らか煮 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のvari焼き レーズンサラダ(レーズン刻み) 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	4日 ミルク～200、食パン 18日 ミルク～200、お菓子	4日 牛乳、いちごジャムサンド 18日 牛乳、あんこのソフトクッキー
5(火) ・ 19(火)	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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 松風焼き 三色おひたし 若竹汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子	5日 牛乳、お菓子 19日 牛乳、お菓子、甘夏柑
6(水)	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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ 胡麻酢和え 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	牛乳 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)
7(木) ・ 21(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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子	7日 ヨーグルト、お菓子 21日 牛乳、スイミーのクッキー
8(金) ・ 22(金)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜ペースト 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 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	食パン 20～30 麩の薄く煮30～50 アスパラガスの軟らか煮(穂先)15～25 野菜汁(玉ねぎ・小松菜)80～100 ミルク100～60	食パン 30～35 チキングラタン 彩り野菜のピクルス風 野菜スープ 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参、しらす)	牛乳 おじや(人参、しらす)

※かみかみ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。

※ぱくぱく期の主菜・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。

2022年度4月

## 離乳食予定献立表

	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	ばくばく期
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
9(土) ・ 23(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 さつまいものペースト 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 さつまいも軟らか煮つぶし 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 麩の薄くず煮30～50 さつまいも軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60  ミルク～200 お菓子	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのカレー炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(除くえのき) 100～110  牛乳 お菓子、清見柑
11(月) ・ 25(月)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 ほうれん草ペースト 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 清汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60  ミルク～200 お菓子	軟飯～ごはん 90～80 チーズハンバーグ もやしのカレー炒め 清汁 100～110  牛乳 りんご寒天
12(火) ・ 26(火)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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) キャベツ軟らか煮 20～30 ミルク100～60  ミルク～200 お菓子	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～  ヨーグルト お菓子
13(水) ・ 27(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮30～50 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(わかめ)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 豆腐の田楽 ひじきの胡麻和え 味噌汁(除くえのき)100～110  牛乳 フライドポテト
14(木) ・ 28(木)	つぶしがゆ 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  ミルク200	おかゆ 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  ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 野菜(人参・玉ねぎ・アスパラ穂先)の 軟らか煮15～25 野菜汁(人参)80～100 ミルク100～60  ミルク～200 お菓子	軟飯～ごはん 90～80 鮭のムニエル アスパラガスの中華和え コーンスキムスープ 100～110  牛乳 お菓子、甘夏柑
20(水)	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 5～20 じゃがいもペースト 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 じゃがいもの軟らか煮つぶし 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 麩の薄くず煮30～50 じゃがいもの軟らか煮 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60  ミルク～200 お菓子	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 ポテトサラダ 味噌汁 100～110 清見柑 15～  牛乳 お菓子
30(土)	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  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  ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮30～50 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60  ミルク～200 お菓子	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の炒め煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 100～110  牛乳 お菓子、甘夏柑

※かみかみ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。

※ばくばく期の主菜・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。