

離乳食献立表

離乳食対応

調味料

【初期】水
【中期】水・だし・しょうゆ・みそ
【後期】水・だし・しょうゆ・みそ

肉類

【初期】なし
【中期】鶏肉：鶏ささみ
【後期】鶏肉：鶏ささみ／豚肉：豚もも肉

豆腐

【初期】なし
【中期】絹ごし豆腐・ゆし豆腐
【後期】木綿豆腐・ゆし豆腐

- ミルク煮などの味付けには、アレルギー用調整粉乳ミルフィーを使用しています。
- 麺を使用した料理のアレルギー対応は、おじや（又は春雨）になります。
- 天候等の都合により、食材を変更する場合があります。



おねがい

離乳食献立表を確認して、お子さんが**食べたことのない食材（特にたんぱく質食品）**があれば、まずご家庭で食べさせてみて、**アレルギー症状等**変わった様子がないかご確認

	初期		中期		後期	
	なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立名	主な食材	献立名	主な食材	献立名	主な食材
5日 (月)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 冬瓜 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 鶏肉 キャベツ 片栗粉 冬瓜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 人参	おじや	米 キャベツ 人参
6日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 白菜と人参の煮物 みそ汁	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 白菜 人参 片栗粉 キャベツ 長ねぎ みそ	軟飯 肉じゃが風煮 白菜と人参の煮物 みそ汁	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 白菜 人参 片栗粉 キャベツ 長ねぎ みそ
2回食			おじや	米 白菜 長ねぎ	おじや	米 白菜 長ねぎ
7日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 人参とポテトのそぼろ煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 片栗粉 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とかぼちゃの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ
2回食			おじや	米 チンゲンサイ かぼちゃ	おじや	米 チンゲンサイ かぼちゃ
8日 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 ポテト 小松菜 みそ	軟飯 マグロの照り焼き 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マグロ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 ポテト 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 ポテト 人参	おじや	米 ポテト 人参
9日 (金)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 豆腐とキャベツのそぼろ煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁	米 豆腐 キャベツ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 冬瓜 なす	軟飯 キャベツ入りハンバーグ ほうれん草と人参の煮物 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 冬瓜 なす
2回食			バナナ（きな粉かけ）	バナナ きな粉	バナナ（きな粉かけ）	バナナ きな粉
10日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 大根 青ねぎ 鶏肉 冬瓜 ポテト 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 大根 青ねぎ 鶏肉 冬瓜 ポテト 人参 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト
12日 (月)	成人の日					
2回食						
13日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と小松菜のそぼろ煮 人参シリシリ煮 春雨スープ	米 鶏肉 小松菜 片栗粉 人参 春雨 長ねぎ	軟飯 鶏肉と小松菜の炒め煮 人参シリシリ煮 春雨スープ	米 鶏肉 小松菜 片栗粉 人参 春雨 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
14日 (水)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐とパクチョイのそぼろ煮 キャベツと白菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 パクチョイ 片栗粉 キャベツ 白菜 片栗粉 人参 大根	軟飯 豆腐とパクチョイの炒め煮 キャベツと白菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 パクチョイ キャベツ 白菜 片栗粉 人参 大根
2回食			おじや	米 キャベツ 大根	おじや	米 キャベツ 大根
15日 (木)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ キャベツと人参のそぼろ煮 マチと玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 キャベツ 人参 片栗粉 マチ 玉ねぎ 片栗粉 白菜 ポテト	軟飯 ひじきの煮物 マチと玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 ひじき キャベツ 人参 片栗粉 マチ 玉ねぎ 片栗粉 白菜 ポテト
2回食			おじや	米 玉ねぎ 白菜	おじや	米 玉ねぎ 白菜
16日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参シリシリ煮 春雨スープ	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 玉ねぎ	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参シリシリ煮 春雨スープ	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 玉ねぎ
2回食			キャロット寒天	人参 アップルジュース 寒天	キャロット寒天	人参 アップルジュース 寒天
17日 (土)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 ポテト 黄ピーマン 鶏肉 白菜 人参 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 ポテト 黄ピーマン 鶏肉 白菜 人参 大根 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ

離乳食献立表

19日 (月)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 冬瓜 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 鶏肉 キャベツ 片栗粉 冬瓜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 人参	おじや	米 キャベツ 人参
20日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 白菜と人参の煮物 みそ汁	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 白菜 人参 片栗粉 キャベツ 長ねぎ みそ	軟飯 肉じゃが風煮 白菜と人参の煮物 みそ汁	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 白菜 人参 片栗粉 キャベツ 長ねぎ みそ
2回食			おじや	米 白菜 長ねぎ	おじや	米 白菜 長ねぎ
21日 (水)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 しらすとさつまいもの煮物 野菜スープ	米 人参 大根 片栗粉 しらす さつまいも 片栗粉 白菜 長ねぎ	軟飯 大根・人参の型抜き しらすとさつまいもの煮物 野菜スープ	米 大根 人参 しらす さつまいも 片栗粉 白菜 長ねぎ
2回食			さつま芋マッシュ	さつまいも	さつま芋マッシュ	さつまいも
22日 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 ポテト 小松菜 みそ	軟飯 マグロの照り焼き 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マグロ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 ポテト 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 ポテト 人参	おじや	米 ポテト 人参
23日 (金)	統一弁当会					
2回食			ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン
24日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 大根 青ねぎ 鶏肉 冬瓜 ポテト 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 大根 青ねぎ 鶏肉 冬瓜 ポテト 人参 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト
26日 (月)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 大根ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とピーマンの煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 キャベツ 青ねぎ みそ	軟飯 大根・きゅうりスティック 鶏肉とピーマンの煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 キャベツ 青ねぎ みそ
2回食			おじや	米 大根 青ねぎ	おじや	米 大根 青ねぎ
27日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 赤ピーマンときゅうりの煮物 みそ汁	米 鶏肉 白菜 片栗粉 赤ピーマン きゅうり 片栗粉 大根 長ねぎ みそ	軟飯 すき焼き風煮 赤ピーマンときゅうりの煮物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 小松菜 赤ピーマン きゅうり 片栗粉 大根 長ねぎ みそ
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
28日 (水)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐とパクチョイのそぼろ煮 キャベツと白菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 パクチョイ 片栗粉 キャベツ 白菜 片栗粉 人参 大根	軟飯 豆腐とパクチョイの炒め煮 キャベツと白菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 パクチョイ キャベツ 白菜 片栗粉 人参 大根
2回食			おじや	米 キャベツ 大根	おじや	米 キャベツ 大根
29日 (木)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ キャベツと人参のそぼろ煮 マチと玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 キャベツ 人参 片栗粉 マチ 玉ねぎ 片栗粉 白菜 ポテト	軟飯 ひじきの煮物 マチと玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 ひじき キャベツ 人参 片栗粉 マチ 玉ねぎ 片栗粉 白菜 ポテト
2回食			おじや	米 玉ねぎ 白菜	おじや	米 玉ねぎ 白菜
30日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 豆腐とキャベツのそぼろ煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁	米 豆腐 キャベツ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 冬瓜 なす	軟飯 キャベツ入りハンバーグ ほうれん草と人参の煮物 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 冬瓜 なす
2回食			バナナ（きな粉かけ）	バナナ きな粉	バナナ（きな粉かけ）	バナナ きな粉
31日 (土)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 ポテト 黄ピーマン 鶏肉 白菜 人参 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 ポテト 黄ピーマン 鶏肉 白菜 人参 大根 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ