

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。
- 麵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をお願いします。

	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
1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 キャベツと小松菜のそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 キャベツ 小松菜 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 人参 白菜	軟飯 キャベツと青ピーマンの炒め煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 キャベツ 青ピーマン 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 人参 白菜
2回食			おじや 米 小松菜 白菜	おじや 米 小松菜 白菜	おじや 米 小松菜 白菜	
2日 (火)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜と玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 豆腐 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 片栗粉 人参 長ねぎ	軟飯 マーボーナス チンゲン菜と玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 なす みそ 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 片栗粉 人参 長ねぎ
2回食			おじや 米 人参 チンゲンサイ	おじや 米 人参 チンゲンサイ	おじや 米 人参 チンゲンサイ	
3日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参ともやしの煮物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 もやし 片栗粉 大根 小松菜 みそ	軟飯 レバー入りハンバーグ 人参ともやしの煮物 みそ汁	米 豚レバー 豚肉 片栗粉 人参 もやし 片栗粉 大根 小松菜 みそ
2回食			おじや 米 人参 小松菜	おじや 米 人参 小松菜	おじや 米 人参 小松菜	
4日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 豆腐と赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 人参 大根 片栗粉 豆腐 赤ピーマン 片栗粉 小松菜 キャベツ みそ	軟飯 人参・大根スティック 豆腐と赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 人参 大根 豆腐 赤ピーマン 片栗粉 小松菜 キャベツ みそ
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
5日 (金)	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 きゅうりと人参の煮物 春雨スープ	米 マチ 片栗粉 きゅうり 人参 片栗粉 春雨 長ねぎ	軟飯 カジキの照り焼き きゅうりと人参の煮物 春雨スープ	米 めかじき 片栗粉 きゅうり 人参 片栗粉 春雨 長ねぎ
2回食			おじや 米 人参 長ねぎ	おじや 米 人参 長ねぎ	おじや 米 人参 長ねぎ	
6日 (土)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 白菜 人参 鶏肉 キャベツ 黄ピーマン 青ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 白菜 人参 鶏肉 キャベツ 黄ピーマン 青ねぎ 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
8日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参と長ねぎの煮物 すまし汁	米 鶏肉 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 豚肉ともやしの炒め煮 人参と長ねぎの煮物 すまし汁	米 豚肉 もやし 人参 長ねぎ 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや 米 人参 小松菜	おじや 米 人参 小松菜	おじや 米 人参 小松菜	
9日 (火)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 納豆 人参のそぼろ煮 ほうれん草と黄ピーマンの煮物 野菜スープ	米 納豆 人参 片栗粉 ほうれん草 黄ピーマン 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ	軟飯 納豆 人参と青ピーマンの炒め煮 ほうれん草と黄ピーマンの煮物 野菜スープ	米 納豆 人参 青ピーマン ほうれん草 黄ピーマン 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ
2回食			おじや 米 人参 ほうれん草	おじや 米 人参 ほうれん草	おじや 米 人参 ほうれん草	
10日 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 しらすと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 片栗粉 しらす干し 青ピーマン 片栗粉 山東菜 ポテト みそ	軟飯 きゅうり・人参スティック しらすと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 しらす干し 青ピーマン 片栗粉 山東菜 ポテト みそ
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 山東菜	煮込みうどん	うどん 人参 山東菜
11日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 しらす干し ポテト 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ みそ	軟飯 しらすとポテトのお焼き キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 しらす干し ポテト 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ みそ
2回食			おじや 米 ポテト 人参	おじや 米 ポテト 人参	おじや 米 ポテト 人参	
12日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 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 トマト	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 切り干し大根 人参 春雨 トマト
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
13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 人参 黄ピーマン 鶏肉 大根 赤ピーマン 長ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 黄ピーマン 鶏肉 大根 赤ピーマン 長ねぎ 片栗粉

2回食

さつまいもマッシュ

さつまいも

さつまいもマッシュ

さつまいも

離乳食献立表

15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 キャベツと小松菜のそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 キャベツ 小松菜 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 人参 白菜	軟飯 キャベツと青ピーマンの炒め煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 キャベツ 青ピーマン 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 人参 白菜
2回食			おじや	米 小松菜 白菜	おじや	米 小松菜 白菜
16日 (火)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜と玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 豆腐 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 片栗粉 人参 長ねぎ	軟飯 マーボーナス チンゲン菜と玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 なす みそ 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 片栗粉 人参 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 チンゲンサイ	おじや	米 人参 チンゲンサイ
17日 (水)	つぶしがゆ ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー 片栗粉	おかゆ ポテとブロッコリーのそぼろ煮 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ	米 ポテト ブロッコリー 片栗粉 鶏肉 白菜 片栗粉 人参 玉ねぎ	軟飯 手づかみポテト・ブロッコリー 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ	米 ポテト ブロッコリー 鶏肉 白菜 片栗粉 人参 玉ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
18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 マチと小松菜のそぼろ煮 豆腐と赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 小松菜 片栗粉 豆腐 赤ピーマン 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ みそ	軟飯 鮭の野菜あんかけ 豆腐と赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 鮭 片栗粉 人参 小松菜 豆腐 赤ピーマン 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ みそ
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
19日 (金)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ しらすと小松菜のそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 しらす干し 小松菜 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 大根	軟飯 しらすと大根の炒め煮 人参と玉ねぎの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 しらす干し 大根 人参 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 大根
20日 (土)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 白菜 人参 鶏肉 キャベツ 黄ピーマン 青ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 白菜 人参 鶏肉 キャベツ 黄ピーマン 青ねぎ 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
22日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 小松菜と人参の煮物 すまし汁	米 マチ ポテト 片栗粉 小松菜 人参 片栗粉 白菜 長ねぎ	軟飯 お魚ポテトバーグ 小松菜と人参の煮物 すまし汁	米 まくろ ポテト 片栗粉 小松菜 人参 片栗粉 白菜 長ねぎ
2回食			かぼちゃマッシュ	かぼちゃ	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ
23日 (火)	慰霊の日					
2回食						
24日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ ポテと人参のそぼろ煮 しらすと黄ピーマンの煮物 野菜スープ	米 ポテト 人参 片栗粉 しらす干し 黄ピーマン 片栗粉 かぼちゃ 小松菜	軟飯 手づかみ人参・ポテト しらすと黄ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト しらす干し 黄ピーマン 片栗粉 かぼちゃ 小松菜
2回食			煮込みうどん	うどん かぼちゃ 赤ピーマン	煮込みうどん	うどん かぼちゃ 赤ピーマン
25日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁 おじや	米 しらす干し ポテト 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参	軟飯 しらすとポテトのお焼き キャベツと人参の煮物 みそ汁 おじや	米 しらす干し ポテト 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参
2回食			おじや	米 人参 長ねぎ	おじや	米 人参 長ねぎ
26日 (金)	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 きゅうりと人参の煮物 春雨スープ	米 マチ 片栗粉 きゅうり 人参 片栗粉 春雨 長ねぎ	軟飯 カジキの照り焼き きゅうりと人参の煮物 春雨スープ	米 めかじき 片栗粉 きゅうり 人参 片栗粉 春雨 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 長ねぎ	おじや	米 人参 長ねぎ
27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 人参 黄ピーマン 鶏肉 大根 赤ピーマン 長ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 黄ピーマン 鶏肉 大根 赤ピーマン 長ねぎ 片栗粉
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
29日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉そぼろ煮 人参と長ねぎの煮物 すまし汁	米 鶏肉 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 豚肉ともやしの炒め煮 人参と長ねぎの煮物 すまし汁	米 豚肉 もやし 人参 長ねぎ 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
30日 (火)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 納豆 人参のそぼろ煮 ほうれん草と黄ピーマンの煮物 野菜スープ	米 納豆 人参 片栗粉 ほうれん草 黄ピーマン 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ	軟飯 納豆 人参と青ピーマンの炒め煮 ほうれん草と黄ピーマンの煮物 野菜スープ	米 納豆 人参 青ピーマン ほうれん草 黄ピーマン 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ
2回食			おじや	米 人参 ほうれん草	おじや	米 人参 ほうれん草