

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 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 青ねぎ 鶏肉 ジャがいも 山東菜 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 青ねぎ 鶏肉 ジャがいも 山東菜 大根 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	じゃがいも	ポテトマッシュ	じゃがいも
3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 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 白菜 チンゲンサイ	軟飯 きゅうり・人参スティック 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 きゅうり 人参 鶏肉 キャベツ 片栗粉 白菜 チンゲンサイ
2回食			おじや	米 キャベツ チンゲンサイ	おじや	米 キャベツ チンゲンサイ
4日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 キャベツと大根の煮物 みそ汁	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ 大根 片栗粉 白菜 青ねぎ	軟飯 肉豆腐風 キャベツと大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 豆腐 人参 キャベツ 大根 片栗粉 白菜 青ねぎ
2回食			おじや	米 大根 人参	おじや	米 大根 人参
5日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ皮むき	おかゆ 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 納豆 かぼちゃ 片栗粉 小松菜 赤ピーマン 片栗粉 人参 長ねぎ	軟飯 納豆 かぼちゃのおやき 小松菜と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 納豆 かぼちゃ 片栗粉 小松菜 赤ピーマン 片栗粉 人参 長ねぎ
2回食			おじや	米 かぼちゃ 小松菜	おじや	米 かぼちゃ 小松菜
6日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 人参のそぼろ煮 しらすとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参 片栗粉 しらす キャベツ 片栗粉 じゃがいも 小松菜	軟飯 人参とピーマンの炒め煮 しらすとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参 青ピーマン しらす キャベツ 片栗粉 じゃがいも 小松菜
2回食			おじや	米 じゃがいも 人参	おじや	米 じゃがいも 人参
7日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 かぼちゃと青ピーマンの煮物 すまし汁	米 マチ じゃがいも 片栗粉 かぼちゃ 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 人参	軟飯 お魚ポテトバーグ かぼちゃと青ピーマンの煮物 すまし汁	米 まぐろ じゃがいも 片栗粉 かぼちゃ 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 人参
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
8日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 青ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 人参 山東菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 青ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 人参 山東菜 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
10日 (月)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ キャベツと人参のそぼろ煮 豆腐と冬瓜の煮物 すまし汁	米 キャベツ 人参 片栗粉 豆腐 冬瓜 片栗粉 きゅうり 小松菜	軟飯 ひじきの煮物 豆腐と冬瓜の煮物 すまし汁	米 ひじき キャベツ 人参 片栗粉 豆腐 冬瓜 片栗粉 きゅうり 小松菜
2回食			おじや	米 キャベツ 小松菜	おじや	米 キャベツ 小松菜
11日 (火)						
2回食						
12日 (水)	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 小松菜と赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 鶏肉 白菜 片栗粉 小松菜 赤ピーマン 片栗粉 キャベツ 長ねぎ	軟飯 豚肉と人参の炒め煮 小松菜と赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 豚肉 人参 小松菜 赤ピーマン 片栗粉 キャベツ 長ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん 白菜 小松菜	煮込みうどん	うどん 白菜 小松菜
13日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 小松菜と人参の煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 小松菜 人参 片栗粉 じゃがいも 青ねぎ	軟飯 カジキの照り焼き 小松菜と人参の煮物 みそ汁	米 かじき 片栗粉 小松菜 人参 片栗粉 じゃがいも 青ねぎ
2回食			おじや	米 じゃがいも 小松菜	おじや	米 じゃがいも 小松菜
14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 ポテトと人参のそぼろ煮 鶏肉と黄ピーマンの煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 人参 片栗粉 鶏肉 黄ピーマン 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉と黄ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 じゃがいも 鶏肉 黄ピーマン 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ

2回食		おじや	米	キャベツ	黄ピーマン	おじや	米	キャベツ	黄ピーマン
-----	--	-----	---	------	-------	-----	---	------	-------

離乳食献立表

15日 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 青ねぎ 鶏肉 じゃがいも 山東菜 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 青ねぎ 鶏肉 じゃがいも 山東菜 大根 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	じゃがいも	ポテトマッシュ	じゃがいも
17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 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 白菜 チンゲンサイ	軟飯 きゅうり・人参スティック 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 きゅうり 人参 鶏肉 キャベツ 片栗粉 白菜 チンゲンサイ
2回食			おじや	米 キャベツ チンゲンサイ	おじや	米 キャベツ チンゲンサイ
18日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 キャベツと大根の煮物 みそ汁	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ 大根 片栗粉 白菜 青ねぎ	軟飯 肉豆腐風 キャベツと大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 豆腐 人参 キャベツ 大根 片栗粉 白菜 青ねぎ
2回食			おじや	米 大根 人参	おじや	米 大根 人参
19日 (水)	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 キャベツとチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 片栗粉 キャベツ チンゲンサイ 片栗粉 人参 白菜	軟飯 マーボー豆腐風 キャベツとチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 豚肉 豆腐 長ねぎ 片栗粉 キャベツ チンゲンサイ 片栗粉 人参 白菜
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
20日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 人参のそぼろ煮 しらすとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参 片栗粉 しらす キャベツ 片栗粉 じゃがいも 小松菜	軟飯 人参とピーマンの炒め煮 しらすとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参 青ピーマン しらす キャベツ 片栗粉 じゃがいも 小松菜
2回食			おじや	米 じゃがいも 人参	おじや	米 じゃがいも 人参
21日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 かぼちゃと青ピーマンの煮物 すまし汁	米 マチ じゃがいも 片栗粉 かぼちゃ 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 人参	軟飯 お魚ポテトバーグ かぼちゃと青ピーマンの煮物 すまし汁	米 まぐろ じゃがいも 片栗粉 かぼちゃ 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 人参
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
22日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 青ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 人参 山東菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 青ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 人参 山東菜 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
24日 (月)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ キャベツと人参のそぼろ煮 豆腐と冬瓜の煮物 すまし汁	米 キャベツ 人参 片栗粉 豆腐 冬瓜 片栗粉 きゅうり 小松菜	軟飯 ひじきの煮物 豆腐と冬瓜の煮物 すまし汁	米 ひじき キャベツ 人参 片栗粉 豆腐 冬瓜 片栗粉 きゅうり 小松菜
2回食			おじや	米 キャベツ 小松菜	おじや	米 キャベツ 小松菜
25日 (火)	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 キャベツと白菜の煮物 ゆし豆腐	米 人参 大根 片栗粉 キャベツ 白菜 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ	軟飯 人参・大根スティック キャベツと白菜の煮物 ゆし豆腐	米 人参 大根 キャベツ 白菜 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
26日 (水)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 きゅうりと青ピーマンの煮物 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 きゅうり 青ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 青ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ きゅうりと青ピーマンの煮物 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 きゅうり 青ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 青ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん チンゲンサイ 玉ねぎ	煮込みうどん	うどん チンゲンサイ 玉ねぎ
27日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 豆腐 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも 青ねぎ	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも 青ねぎ
2回食			おじや	米 じゃがいも 小松菜	おじや	米 じゃがいも 小松菜
28日 (金)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ポテトと青ピーマンの煮物 春雨スープ	米 鶏肉 片栗粉 じゃがいも 青ピーマン 片栗粉 春雨 人参	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 ポテトと青ピーマンの煮物 春雨スープ	米 豚肉 切り干し大根 じゃがいも 青ピーマン 片栗粉 春雨 人参
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
29日 (土)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 トマト チンゲンサイ 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 トマト チンゲンサイ 人参 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
31日 (月)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 小松菜とトマトの煮物 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 トマト 片栗粉 人参 青ねぎ	軟飯 豚肉ともやしの炒め煮 小松菜とトマトの煮物 すまし汁	米 豚肉 もやし 小松菜 トマト 片栗粉 人参 青ねぎ
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜