

# 離乳食献立表

## 離乳食対応

## おねがい

### 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。



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
2日 (月)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 大根ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 バナナ（きな粉かけ）	米 大根 きゅうり 片栗粉 鶏肉 小松菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ バナナ きな粉	軟飯 手づかみ大根・きゅうり 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 バナナ（きな粉かけ）	米 大根 きゅうり 鶏肉 小松菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ バナナ きな粉
2回食						
3日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 大根と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 大根 人参 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 米 キャベツ 大根	軟飯 豆腐入りハンバーグ 大根と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 豆腐 キャベツ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 米 キャベツ 大根
2回食						
4日 (水)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜 片栗粉	おかゆ キャベツと人参のそぼろ煮 しらすときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 キャベツ 人参 片栗粉 しらす きゅうり 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ 米 チンゲン菜 玉ねぎ	軟飯 ひじきの煮物 しらすときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 ひじき キャベツ 人参 片栗粉 しらす きゅうり 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ 米 チンゲン菜 玉ねぎ
2回食						
5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 マチと人参のそぼろ煮 キャベツと赤ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 人参 片栗粉 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 もやし 小松菜 みそ 米 人参 赤ピーマン	軟飯 カジキの野菜あんかけ キャベツと赤ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 メカジキ 片栗粉 人参 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 もやし 小松菜 みそ 米 人参 赤ピーマン
2回食						
6日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 豆腐となすのそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 なす 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲン菜 米 キャベツ 長ねぎ	軟飯 マーボーなす キャベツと玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 豆腐 なす みそ 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲン菜 米 キャベツ 長ねぎ
2回食						
7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 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 山東菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 山東菜 人参 片栗粉
2回食						
9日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ おじや	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 白菜 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 米 キャベツ 長ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ おじや	米 人参 きゅうり 鶏肉 白菜 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 米 キャベツ 長ねぎ
2回食						
10日 (火)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 納豆 人参のそぼろ煮 大根ときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 納豆 人参 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 小松菜 長ねぎ 米 大根 長ねぎ	軟飯 納豆 人参と青ピーマンの炒め煮 大根ときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 納豆 人参 青ピーマン 大根 きゅうり 片栗粉 小松菜 長ねぎ 米 大根 長ねぎ
2回食						
11日 (水)	建国記念の日					
2回食						
12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 マチのそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 マチ 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ねぎ 米 キャベツ 青ねぎ	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツと玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 鮭 片栗粉 青ピーマン キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ねぎ 米 キャベツ 青ねぎ
2回食						
13日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 鶏肉と人参のそぼろ煮 大根と白菜の煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 人参 片栗粉 大根 白菜 片栗粉 キャベツ 青ねぎ みそ 米 白菜 人参	軟飯 筑前煮風 大根と白菜の煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 人参 ごぼう 大根 白菜 片栗粉 キャベツ 青ねぎ みそ 米 白菜 人参
2回食						
14日 (土)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 大根 山東菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 大根 山東菜 片栗粉
2回食						
			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ

# 離乳食献立表

16日 (月)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 大根ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 片栗粉 鶏肉 小松菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ	軟飯 手づかみ大根・きゅうり 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 鶏肉 小松菜 片栗粉 ポテト 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
17日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 大根と人参の煮物 すまし汁	米 豆腐 片栗粉 大根 人参 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 豆腐入りハンバーグ 大根と人参の煮物 すまし汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 キャベツ 大根	おじや	米 キャベツ 大根
18日 (水)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜 片栗粉	おかゆ キャベツと人参のそぼろ煮 しらすときゅうりの煮物 野菜スープ	米 キャベツ 人参 片栗粉 しらす きゅうり 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ	軟飯 ひじきの煮物 しらすときゅうりの煮物 野菜スープ	米 ひじき キャベツ 人参 片栗粉 しらす きゅうり 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ
2回食			おじや	米 チンゲン菜 玉ねぎ	おじや	米 チンゲン菜 玉ねぎ
19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 マチと人参のそぼろ煮 キャベツと赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 人参 片栗粉 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 もやし 小松菜 みそ	軟飯 カジキの野菜あんかけ キャベツと赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 メカジキ 片栗粉 人参 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 もやし 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 人参 赤ピーマン	おじや	米 人参 赤ピーマン
20日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 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
21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 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 山東菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 山東菜 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
23日 (月)	天皇誕生日					
2回食						
24日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 白菜 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ	米 人参 きゅうり 鶏肉 白菜 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
25日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 納豆 人参のそぼろ煮 大根ときゅうりの煮物 すまし汁	米 納豆 人参 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 小松菜 長ねぎ	軟飯 納豆 人参と青ピーマンの炒め煮 大根ときゅうりの煮物 すまし汁	米 納豆 人参 青ピーマン 大根 きゅうり 片栗粉 小松菜 長ねぎ
2回食			おじや	米 大根 長ねぎ	おじや	米 大根 長ねぎ
26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 マチのそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 マチ 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ねぎ	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツと玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 鮭 片栗粉 青ピーマン キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 青ねぎ	おじや	米 キャベツ 青ねぎ
27日 (金)	統一弁当会					
2回食			ベビーせんべい	ベビーせんべい	ベビーせんべい	ベビーせんべい
28日 (土)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 大根 山東菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 大根 山東菜 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ