

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。
- 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。



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 豆腐と白菜のそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁 バナナ	米 豆腐 白菜 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 ほうれんそう 青ねぎ みそ バナナ	軟飯 豆腐と白菜の炒め煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁 バナナ	米 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 片栗粉 ほうれんそう 青ねぎ みそ バナナ
2回食						
3日 (火)	つぶしがゆ ほうれん草ペースト	米 ほうれん草 片栗粉	おかゆ 人参とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉と白菜のミルク煮 すまし汁 おじや	米 人参 ほうれん草 片栗粉 鶏肉 白菜 ミルク 米粉 冬瓜 長ねぎ 米 ほうれん草 白菜	軟飯 人参とほうれん草の炒め煮 鶏肉と白菜のミルク煮 すまし汁 おじや	米 人参 ほうれん草 鶏肉 白菜 ミルク 米粉 冬瓜 長ねぎ 米 ほうれん草 白菜
2回食						
4日 (水)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 トマトとキャベツの煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 トマト キャベツ 片栗粉 春雨 チンゲンサイ ポテト	軟飯 ポテトバーグ トマトとキャベツの煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 片栗粉 トマト キャベツ 片栗粉 春雨 チンゲンサイ ポテト
2回食						
5日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチと玉ねぎのそぼろ煮 小松菜とキャベツの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 マチ 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 キャベツ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 玉ねぎ	軟飯 鮭の野菜あんかけ 小松菜とキャベツの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鮭 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 玉ねぎ
2回食						
6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 人参シリンジー煮 すまし汁 キャロット寒天	米 鶏肉 片栗粉 人参 冬瓜 玉ねぎ 人参 アップルジュース 寒天	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参シリンジー煮 すまし汁 キャロット寒天	米 豚肉 切干大根 人参 冬瓜 玉ねぎ 人参 アップルジュース 寒天
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 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 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 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 片栗粉
2回食						
9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 人参とキャベツのそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 キャベツ 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 キャベツ 赤ピーマン	軟飯 人参となすの炒め煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 なす 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 キャベツ 赤ピーマン
2回食						
10日 (火)	お弁当会		お弁当会		お弁当会	
2回食						
11日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉とトマトのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 鶏肉 トマト 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 キャベツ 白菜 みそ うどん キャベツ トマト	軟飯 レバー入り焼きハンバーグ 人参ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 豚レバー 豚肉 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 キャベツ 白菜 みそ うどん キャベツ トマト
2回食						
12日 (木)	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 きゅうりと黄ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 きゅうり 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 米 チンゲンサイ 黄ピーマン	軟飯 もやしと黄ピーマンの炒め煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 もやし 黄ピーマン 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 米 チンゲンサイ 黄ピーマン
2回食						
13日 (金)	つぶしがゆ ほうれん草ペースト	米 ほうれん草 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 大根 長ねぎ みそ 米 大根 ほうれん草	軟飯 カジキの照り焼き ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 大根 長ねぎ みそ 米 大根 ほうれん草
2回食						
14日 (土)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 冬瓜 鶏肉 チンゲンサイ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 冬瓜 鶏肉 チンゲンサイ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
バナナ			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 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 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 バナナ	米 人参 きゅうり 片栗粉 豆腐 ほうれん草 片栗粉 ポテト 青ねぎ みそ バナナ	軟飯 人参といんげんの炒め煮 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 バナナ	米 人参 いんげん 豆腐 ほうれん草 片栗粉 ポテト 青ねぎ みそ バナナ
2回食						
17日 (火)	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 小松菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 小松菜 人参 片栗粉 大根 青ねぎ 米 大根 キャベツ	軟飯 ひじき炒め 小松菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 キャベツ ひじき 小松菜 人参 片栗粉 大根 青ねぎ 米 大根 キャベツ
2回食						
18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 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 トマトとキャベツの煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 トマト キャベツ 片栗粉 春雨 チンゲンサイ ポテト	軟飯 ポテトバーグ トマトとキャベツの煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 片栗粉 トマト キャベツ 片栗粉 春雨 チンゲンサイ ポテト
2回食						
19日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチと玉ねぎのそぼろ煮 小松菜とキャベツの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 マチ 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 キャベツ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 玉ねぎ	軟飯 鮭の野菜あんかけ 小松菜とキャベツの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鮭 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 玉ねぎ
2回食						
20日 (金)	春分の日					
2回食						
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 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 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 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 片栗粉
2回食						
23日 (月)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	さつまいもマッシュ おかゆ 人参とキャベツのそぼろ煮 鶏肉とポテトの煮物 野菜スープ おじや	さつまいも 米 人参 キャベツ 片栗粉 鶏肉 ポテト 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 キャベツ 赤ピーマン	軟飯 人参とキャベツの炒め煮 鶏肉とポテトの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 キャベツ 鶏肉 ポテト 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 キャベツ 赤ピーマン
2回食						
24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 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 大根 人参	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 キャベツ 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 大根 人参
2回食						
25日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 白菜と人参の煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 白菜 人参 片栗粉 春雨 玉ねぎ ポテト	軟飯 豚肉入り焼きコロッケ 白菜と人参の煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 豚肉 ポテト 片栗粉 白菜 人参 片栗粉 春雨 玉ねぎ ポテト
2回食						
26日 (木)	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 きゅうりと黄ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 きゅうり 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 米 チンゲンサイ 黄ピーマン	軟飯 もやしと黄ピーマンの炒め煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 もやし 黄ピーマン 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 米 チンゲンサイ 黄ピーマン
2回食						
27日 (金)	つぶしがゆ ほうれん草ペースト	米 ほうれん草 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 大根 長ねぎ みそ 米 大根 ほうれん草	軟飯 カジキの照り焼き ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 大根 長ねぎ みそ 米 大根 ほうれん草
2回食						
28日 (土)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 冬瓜 鶏肉 チンゲンサイ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 冬瓜 鶏肉 チンゲンサイ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
30日 (月)	統一弁当会					
2回食			ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ
31日 (火)	統一弁当会					
2回食			野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ