

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
1日 (水)	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 冬瓜	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 冬瓜
2回食			おじや	米 人参 冬瓜	おじや	米 人参 冬瓜
2日 (木)	つぶしがゆ キャバツペースト	米 キャバツ 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 キャバツと赤ピーマンの煮物	米 マチ 片栗粉 キャバツ 赤ピーマン 片栗粉	軟飯 マグロの野菜あんかけ キャバツと赤ピーマンの煮物	米 マグロ 片栗粉 もやし キャバツ 赤ピーマン 片栗粉
2回食			みそ汁 おじや	小松菜 青ねぎ みそ 米 キャバツ 青ねぎ	みそ汁 おじや	小松菜 青ねぎ みそ 米 キャバツ 青ねぎ
3日 (金)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 豆腐と白菜のそぼろ煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物	米 豆腐 白菜 片栗粉 かぼちゃ 玉ねぎ 片栗粉	軟飯 すきやき風煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物	米 豚肉 豆腐 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ 片栗粉
2回食			すまし汁 おじや	冬瓜 長ねぎ 米 かぼちゃ 小松菜	すまし汁 おじや	冬瓜 長ねぎ 米 かぼちゃ 小松菜
4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 白菜 人参 鶏肉 山東菜 玉ねぎ 黄ピーマン 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 山東菜 玉ねぎ 黄ピーマン 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
6日 (月)	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 人参とポテトのそぼろ煮 鶏肉とキャバツの煮物	米 人参 ポテト 片栗粉 鶏肉 キャバツ 片栗粉	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とキャバツの煮物	米 人参 ポテト 鶏肉 キャバツ 片栗粉
2回食			野菜スープ おじや	チンゲンサイ 長ねぎ 米 チンゲンサイ ポテト	野菜スープ おじや	チンゲンサイ 長ねぎ 米 チンゲンサイ ポテト
7日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物	米 豆腐 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉	軟飯 豆腐ハンバーグ 人参と青ピーマンの煮物	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉
2回食			みそ汁 ポテトマッシュ	ポテト 青ねぎ みそ ポテト	みそ汁 ポテトマッシュ	ポテト 青ねぎ みそ ポテト
8日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 人参と青ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と玉ねぎの煮物	米 人参 青ピーマン 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉	軟飯 もやしとピーマンの炒め煮 鶏肉と玉ねぎの煮物	米 もやし 青ピーマン 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉
2回食			ゆし豆腐 おじや	ゆし豆腐 青ねぎ 米 人参 玉ねぎ	ゆし豆腐 おじや	ゆし豆腐 青ねぎ 米 人参 玉ねぎ
9日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物	米 マチ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉	軟飯 マグロの照り焼き 人参と小松菜の煮物	米 マグロ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉
2回食			すまし汁 おじや	大根 玉ねぎ 米 小松菜 大根	すまし汁 おじや	大根 玉ねぎ 米 小松菜 大根
10日 (金)	つぶしがゆ キャバツペースト	米 キャバツ 片栗粉	おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 大根と人参の煮物	米 豆腐 小松菜 片栗粉 大根 人参 片栗粉	軟飯 豆腐とキャバツの炒め煮 大根と人参の煮物	米 豆腐 キャバツ 大根 人参 片栗粉
2回食			みそ汁 おじや	ポテト 長ねぎ みそ 米 キャバツ 人参	みそ汁 おじや	ポテト 長ねぎ みそ 米 キャバツ 人参
11日 (土)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 ポテト 青ねぎ 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 ポテト 青ねぎ 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 片栗粉
2回食				バナナ	バナナ	バナナ
13日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 大根ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物	米 大根 きゅうり 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉	軟飯 大根・きゅうりスティック 鶏肉と赤ピーマンの煮物	米 大根 きゅうり 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉
2回食			みそ汁 おじや	白菜 青ねぎ みそ 米 大根 青ねぎ	みそ汁 おじや	白菜 青ねぎ みそ 米 大根 青ねぎ
14日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 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	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 白菜 人参 片栗粉	軟飯 肉じゃが風煮（豚肉ポテト玉ねぎ） 白菜と人参の煮物	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 白菜 人参 片栗粉
2回食			すまし汁 おじや	大根 小松菜 米 小松菜 白菜	すまし汁 おじや	大根 小松菜 米 小松菜 白菜

離乳食献立表

15日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 豆腐とキャベツのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 キャベツ 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 長ねぎ	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 キャベツ 人参 きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 長ねぎ
2回食						
16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 キャベツと赤ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 小松菜 青ねぎ みそ 米 赤ピーマン 青ねぎ	軟飯 マグロの野菜あんかけ キャベツと赤ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マグロ 片栗粉 もやし キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 小松菜 青ねぎ みそ 米 赤ピーマン 青ねぎ
2回食						
17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 キャロット寒天	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 トマト 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 人参シリシリ煮 春雨スープ キャロット寒天	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 トマト 人参 アップルジュース 寒天
2回食						
18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 白菜 人参 鶏肉 山東菜 玉ねぎ 黄ピーマン 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 山東菜 玉ねぎ 黄ピーマン 片栗粉
2回食						
20日 (月)	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 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 おじや	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 チンゲンサイ キャベツ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 きゅうり 鶏肉 キャベツ 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 チンゲンサイ キャベツ
2回食						
21日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 ポテトマッシュ	米 豆腐 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 ポテト 青ねぎ みそ ポテト	軟飯 豆腐ハンバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 ポテトマッシュ	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 ポテト 青ねぎ みそ ポテト
2回食						
22日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 人参と青ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 人参 青ピーマン 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 人参 玉ねぎ	軟飯 もやしとピーマンの炒め煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 もやし 青ピーマン 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 人参 玉ねぎ
2回食						
23日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ マチとトマトのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 すまし汁 おじや	米 マチ トマト 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 玉ねぎ 米 小松菜 大根	軟飯 カジキの野菜あんかけ(トマト) 人参と小松菜の煮物 すまし汁 おじや	米 メカジキ 片栗粉 トマト 人参 小松菜 片栗粉 大根 玉ねぎ 米 小松菜 大根
2回食						
24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 豆腐と小松菜のそぼろ煮 大根と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 小松菜 片栗粉 大根 人参 片栗粉 ポテト 長ねぎ みそ 米 キャベツ 人参	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 大根と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 キャベツ 大根 人参 片栗粉 ポテト 長ねぎ みそ 米 キャベツ 人参
2回食						
25日 (土)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 ポテト 青ねぎ 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 ポテト 青ねぎ 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 片栗粉
2回食						
27日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 大根ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ	軟飯 大根・きゅうりスティック 鶏肉と赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ
2回食						
28日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 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 すまし汁 おじや	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 白菜 人参 片栗粉 大根 小松菜 米 小松菜 白菜	軟飯 肉じゃが風煮 白菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 白菜 人参 片栗粉 大根 小松菜 米 小松菜 白菜
2回食						
29日 (水)	昭和の日					
2回食						
30日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 豆腐とキャベツのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 キャベツ 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 長ねぎ	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 キャベツ 人参 きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 長ねぎ
2回食						