

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 (金)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	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 みそ汁	米 ポテト 人参 片栗粉 鶏肉 黄ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ	軟飯 手つかみ人参・ポテト 鶏肉と黄ピーマンの煮物 みそ汁	米 人参 ポテト 鶏肉 黄ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 ポテト 小松菜	おじや	米 ポテト 小松菜
2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 大根 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 大根 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 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
4日 (月)	みどりの日					
2回食						
5日 (火)	こどもの日					
2回食						
6日 (水)	振替休日					
2回食						
7日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 大根ときゅうりのそぼろ煮 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 片栗粉 豆腐 小松菜 片栗粉 白菜 青ねぎ	軟飯 大根・きゅうりスティック 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 豆腐 小松菜 片栗粉 白菜 青ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
8日 (金)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 大根と山東菜の煮物 みそ汁	米 マチ ポテト 片栗粉 大根 山東菜 片栗粉 人参 玉ねぎ	軟飯 お魚ポテトバーグ 大根と山東菜の煮物 みそ汁	米 まぐろ ポテト 片栗粉 大根 山東菜 片栗粉 人参 玉ねぎ
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
9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 キャベツ 人参 鶏肉 大根 ポテト 青ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 大根 ポテト 青ねぎ 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
11日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 大根と小松菜の煮物 すまし汁	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 大根 小松菜 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ	軟飯 豚肉と人参の炒め煮 大根と小松菜の煮物 すまし汁	米 豚肉 人参 大根 小松菜 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ
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
12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 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 豆腐 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 キャベツ 青ねぎ	軟飯 豆腐とチンゲン菜の炒め煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 豆腐 チンゲンサイ 人参 青ピーマン 片栗粉 キャベツ 青ねぎ
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
13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 ポテトと人参のそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 ポテト 人参 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 小松菜 青ねぎ	軟飯 手つかみ人参・ポテト 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 鶏肉 キャベツ 片栗粉 小松菜 青ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん キャベツ 青ねぎ	煮込みうどん	うどん キャベツ 青ねぎ
14日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉ときゅうりのそぼろ煮 大根と青ピーマンの煮物	米 鶏肉 きゅうり 片栗粉 大根 青ピーマン 片栗粉	軟飯 豚肉となすの炒め煮 大根と青ピーマンの煮物	米 豚肉 なす 大根 青ピーマン 片栗粉

2回食		みそ汁	ポテト 人参	みそ汁	ポテト 人参
		おじや	米 ポテト 大根	おじや	米 ポテト 大根

離乳食献立表

15日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 納豆 人参のそぼろ煮 鶏肉と冬瓜の煮物 春雨スープ	米 納豆 人参 片栗粉 鶏肉 冬瓜 片栗粉 春雨 トマト	軟飯 納豆 切干大根と人参の炒め煮 鶏肉と冬瓜の煮物 春雨スープ	米 納豆 切干大根 人参 鶏肉 冬瓜 片栗粉 春雨 トマト
2回食			トマト寒天	トマト アップルジュース 寒天	トマト寒天	トマト アップルジュース 寒天
16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 大根 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 大根 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 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
18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 ポテトと人参のそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 ポテト 人参 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 冬瓜 玉ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 鶏肉 キャベツ 片栗粉 冬瓜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ ポテト	おじや	米 キャベツ ポテト
19日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 山東菜 ポテト	軟飯 野菜入りハンバーグ(豚肉) 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 山東菜 ポテト
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト
20日 (水)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 人参のそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 トマト 玉ねぎ	軟飯 人参と小松菜の炒め煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 小松菜 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 トマト 玉ねぎ
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
21日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 大根ときゅうりのそぼろ煮 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 片栗粉 豆腐 小松菜 片栗粉 白菜 青ねぎ	軟飯 大根・きゅうりスティック 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁	米 大根 きゅうり 豆腐 小松菜 片栗粉 白菜 青ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
22日 (金)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチとトマトのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 すまし汁	米 マチ トマト 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 玉ねぎ	軟飯 カジキの野菜あんかけ 人参と小松菜の煮物 すまし汁	米 めかじき 片栗粉 トマト 人参 小松菜 片栗粉 大根 玉ねぎ
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
23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 キャベツ 人参 鶏肉 大根 ポテト 青ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 大根 ポテト 青ねぎ 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
25日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 大根と小松菜の煮物 すまし汁	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 大根 小松菜 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ	軟飯 豚肉と人参の炒め煮 大根と小松菜の煮物 すまし汁	米 豚肉 人参 大根 小松菜 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ
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
26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 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 豆腐 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 キャベツ 青ねぎ	軟飯 豆腐とチンゲン菜の炒め煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 豆腐 チンゲンサイ 人参 青ピーマン 片栗粉 キャベツ 青ねぎ
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
27日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 大根と人参のそぼろ煮 しらすと小松菜の煮物 野菜スープ	米 大根 人参 片栗粉 しらす干し 小松菜 片栗粉 白菜 チンゲンサイ	軟飯 人参・大根スティック しらすと小松菜の煮物 野菜スープ	米 人参 大根 しらす干し 小松菜 片栗粉 白菜 チンゲンサイ
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
28日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉ときゅうりのそぼろ煮 大根と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 鶏肉 きゅうり 片栗粉 大根 青ピーマン 片栗粉 ポテト 人参	軟飯 豚肉となすの炒め煮 大根と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 豚肉 なす 大根 青ピーマン 片栗粉 ポテト 人参
2回食			おじや	米 ポテト 大根	おじや	米 ポテト 大根
29日 (金)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 大根と山東菜の煮物 みそ汁	米 マチ ポテト 片栗粉 大根 山東菜 片栗粉 人参 玉ねぎ	軟飯 お魚ポテトバーグ 大根と山東菜の煮物 みそ汁	米 まぐろ ポテト 片栗粉 大根 山東菜 片栗粉 人参 玉ねぎ
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
30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 小松菜 鶏肉 チンゲンサイ 玉ねぎ トマト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 小松菜 鶏肉 チンゲンサイ 玉ねぎ トマト 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