

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 (水)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 大根と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 人参 チンゲンサイ	軟飯 野菜入りハンバーグ 大根と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 玉ねぎ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 人参 チンゲンサイ
2回食						
2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 きゅうりと人参のそぼろ煮 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 きゅうり 人参 片栗粉 豆腐 キャベツ 片栗粉 大根 玉ねぎ バナナ	軟飯 きゅうり・人参スティック 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 きゅうり 人参 豆腐 キャベツ 片栗粉 大根 玉ねぎ バナナ
2回食						
3日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参とチンゲン菜の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 片栗粉 山東菜 玉ねぎ 米 人参 山東菜	軟飯 カジキの照り焼き 人参とチンゲン菜の煮物 みそ汁 おじや	米 めかじき 片栗粉 人参 チンゲンサイ 片栗粉 山東菜 玉ねぎ 米 人参 山東菜
2回食						
4日 (土)			統一弁当会			
2回食						
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	アンパンマンベビーせんべい おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 鶏肉とトマトの煮物 野菜スープ	アンパンマンベビーせんべい 米 きゅうり 人参 片栗粉 鶏肉 トマト 片栗粉 かぼちゃ チンゲンサイ	アンパンマンベビーせんべい 軟飯 人参とピーマンの炒め煮 鶏肉とトマトの煮物 野菜スープ	アンパンマンベビーせんべい 米 人参 青ピーマン 鶏肉 トマト 片栗粉 かぼちゃ チンゲンサイ
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
7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 納豆 キャベツのそぼろ煮 人参シリシリ煮 そうめん汁 おじや	米 納豆 キャベツ 片栗粉 人参 そうめん 青ねぎ 米 人参 チンゲンサイ	軟飯 納豆 キャベツとチンゲンサイの炒め煮 人参シリシリ煮 そうめん汁 おじや	米 納豆 キャベツ チンゲンサイ 人参 そうめん 青ねぎ 米 人参 チンゲンサイ
2回食						
8日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 じゃがいも 人参 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 長ねぎ 米 キャベツ じゃがいも	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 長ねぎ 米 キャベツ じゃがいも
2回食						
9日 (木)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 さつまいもと青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 さつまいも 青ピーマン 片栗粉 冬瓜 小松菜 米 人参 小松菜	軟飯 マグロの野菜あんかけ さつまいもと青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 まぐろ 片栗粉 人参 さつまいも 青ピーマン 片栗粉 冬瓜 小松菜 米 人参 小松菜
2回食						
10日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 冬瓜と人参の煮物 春雨スープ トマト寒天	米 鶏肉 片栗粉 冬瓜 人参 片栗粉 春雨 トマト トマト アップルジュース 寒天	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 冬瓜と人参の煮物 春雨スープ トマト寒天	米 豚肉 切り干し大根 冬瓜 人参 片栗粉 春雨 トマト トマト アップルジュース 寒天
2回食						
11日 (土)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 青ねぎ 鶏肉 さつまいも 青ピーマン キャベツ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 青ねぎ 鶏肉 さつまいも 青ピーマン キャベツ 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
13日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 鶏肉と赤ピーマンのそぼろ煮 モウイときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 モウイ きゅうり 片栗粉 じゃがいも 小松菜 米 小松菜 赤ピーマン	軟飯 豚肉とピーマンの炒め煮 モウイときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 青ピーマン モウイ きゅうり 片栗粉 じゃがいも 小松菜 米 小松菜 赤ピーマン
2回食						
14日 (火)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 ゆし豆腐	米 かぼちゃ 片栗粉 キャベツ 人参 ゆし豆腐 青ねぎ	軟飯 かぼちゃのおやき キャベツと人参の煮物 ゆし豆腐	米 かぼちゃ 片栗粉 キャベツ 人参 ゆし豆腐 青ねぎ

2回食		おじや	米 人参 青ねぎ	おじや	米 人参 青ねぎ
-----	--	-----	----------	-----	----------

離乳食献立表

15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 しらすときゅうりの煮物 野菜スープ	米 人参 片栗粉 しらす干し きゅうり 片栗粉 小松菜 トマト	軟飯 人参ともやしのだめ煮 しらすときゅうりの煮物 野菜スープ	米 人参 もやし しらす干し きゅうり 片栗粉 小松菜 トマト
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 小松菜	煮込みうどん	うどん 人参 小松菜
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 きゅうりと人参のそぼろ煮 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁	米 きゅうり 人参 片栗粉 豆腐 キャベツ 片栗粉 大根 玉ねぎ	軟飯 きゅうり・人参スティック 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁	米 きゅうり 人参 豆腐 キャベツ 片栗粉 大根 玉ねぎ
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
17日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 きゅうり 山東菜	軟飯 鮭の野菜あんかけ 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 鮭 トマト 人参 玉ねぎ 片栗粉 きゅうり 山東菜
2回食			おじや	米 人参 山東菜	おじや	山東菜 人参
18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 山東菜 青ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 山東菜 青ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 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
20日 (月)	海の日					
2回食						
21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 きゅうりと人参のそぼろ煮 鶏肉とトマトの煮物 野菜スープ	米 きゅうり 人参 片栗粉 鶏肉 トマト 片栗粉 かぼちゃ チンゲンサイ	軟飯 人参とピーマンのだめ煮 鶏肉とトマトの煮物 野菜スープ	米 人参 青ピーマン 鶏肉 トマト 片栗粉 かぼちゃ チンゲンサイ
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 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	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 じゃがいも 人参 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 玉ねぎ 白菜	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 じゃがいも 鶏肉 キャベツ 片栗粉 玉ねぎ 白菜
2回食			おじや	米 キャベツ じゃがいも	おじや	米 キャベツ じゃがいも
23日 (木)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 さつまいもと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 さつまいも 青ピーマン 片栗粉 冬瓜 小松菜	軟飯 マカロの野菜あんかけ さつまいもと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 まぐろ 片栗粉 人参 さつまいも 青ピーマン 片栗粉 冬瓜 小松菜
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
24日 (金)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ しらす小松菜のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 しらす干し 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 大根 青ねぎ	軟飯 ポテトバーグ キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 しらす干し じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 青ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ じゃがいも	おじや	米 キャベツ じゃがいも
25日 (土)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 青ねぎ 鶏肉 さつまいも 青ピーマン キャベツ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 青ねぎ 鶏肉 さつまいも 青ピーマン キャベツ 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
27日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 鶏肉と赤ピーマンのそぼろ煮 モーウィときゅうりの煮物 みそ汁	米 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 モーウィ きゅうり 片栗粉 じゃがいも 小松菜	軟飯 豚肉とピーマンのだめ煮 モーウィときゅうりの煮物 みそ汁	米 豚肉 青ピーマン モーウィ きゅうり 片栗粉 じゃがいも 小松菜
2回食			おじや	米 小松菜 赤ピーマン	おじや	米 小松菜 赤ピーマン
28日 (火)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 ゆし豆腐	米 かぼちゃ 片栗粉 キャベツ 人参 ゆし豆腐 青ねぎ	軟飯 かぼちゃのおやき キャベツと人参の煮物 ゆし豆腐	米 かぼちゃ 片栗粉 キャベツ 人参 ゆし豆腐 青ねぎ
2回食			おじや	米 人参 青ねぎ	おじや	米 人参 青ねぎ
29日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 人参のそぼろ煮 しらすときゅうりの煮物 すまし汁	米 人参 片栗粉 しらす干し きゅうり 片栗粉 白菜 青ねぎ	軟飯 キャベツと人参のだめ煮 しらすときゅうりの煮物 すまし汁	米 キャベツ 人参 しらす干し きゅうり 片栗粉 白菜 青ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 白菜	煮込みうどん	うどん 人参 白菜
30日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 ポテトと人参の煮物 みそ汁	米 豆腐 小松菜 片栗粉 じゃがいも 人参 片栗粉 キャベツ 青ねぎ	軟飯 すきやき風煮 ポテトと人参の煮物 みそ汁	米 豚肉 豆腐 小松菜 じゃがいも 人参 片栗粉 キャベツ 青ねぎ
2回食			おじや	米 小松菜 白菜	おじや	米 小松菜 白菜
31日 (金)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮	米 人参 大根 片栗粉	軟飯 人参・大根スティック	米 人参 大根

			豆腐とパクチョイの煮物	豆腐 パクチョイ 片栗粉	豆腐とパクチョイの煮物	豆腐 パクチョイ 片栗粉
			すまし汁	キャベツ 白菜	すまし汁	キャベツ 白菜
2回食			おじや	米 パクチョイ 大根	おじや	米 パクチョイ 大根