

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 (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 豆腐のそぼろ煮 白菜とポテトの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 ポテト 白菜 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ みそ 米 玉ねぎ 小松菜	軟飯 すきやき風煮 白菜とポテトの煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 豆腐 小松菜 ポテト 白菜 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ みそ 米 玉ねぎ 小松菜
2回食						
2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 大根 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 大根 青ねぎ 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 片栗粉
2回食						
4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 鶏肉のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 米 キャベツ 長ねぎ	軟飯 鶏肉と小松菜の炒め煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 米 キャベツ 長ねぎ
2回食						
5日 (火)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ 人参とピーマンのそぼろ煮 しらすと山東菜の煮物 みそ汁 おじや	米 人参 青ピーマン 片栗粉 しらす 山東菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ 米 玉ねぎ 山東菜	軟飯 人参とごぼうの炒め煮 しらすと山東菜の煮物 みそ汁 おじや	米 人参 ごぼう しらす 山東菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ 米 玉ねぎ 山東菜
2回食						
6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 きゅうりと赤ピーマンのそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 玉ねぎ 人参 米 キャベツ 赤ピーマン	軟飯 きゅうり・赤ピーマンスティック 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 赤ピーマン 鶏肉 キャベツ 片栗粉 玉ねぎ 人参 米 キャベツ 赤ピーマン
2回食						
7日 (木)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 きゅうりとかぼちゃの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 片栗粉 きゅうり かぼちゃ 片栗粉 なす 青ねぎ みそ 米 かぼちゃ なす	軟飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 きゅうりとかぼちゃの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 きゅうり かぼちゃ 片栗粉 なす 青ねぎ みそ 米 かぼちゃ なす
2回食						
8日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参とパクチョイの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 パクチョイ 片栗粉 冬瓜 チンゲン菜 米 人参 チンゲン菜	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参とパクチョイの煮物 すまし汁 おじや	米 マグロ ポテト 片栗粉 人参 パクチョイ 片栗粉 冬瓜 チンゲン菜 米 人参 チンゲン菜
2回食						
9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 玉ねぎ 赤ピーマン 鶏肉 青ピーマン 白菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 玉ねぎ 赤ピーマン 鶏肉 青ピーマン 白菜 人参 片栗粉
2回食						
11日 (月)						
2回食						

山の日

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 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 玉ねぎ チンゲン菜 米 チンゲン菜 長ねぎ	軟飯 マーボー豆腐風 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 豆腐 長ねぎ みそ 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 玉ねぎ チンゲン菜 米 チンゲン菜 長ねぎ
2回食						
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 しらすとポテトのそぼろ煮 チンゲン菜と玉ねぎの煮物 みそ汁 おじや	米 しらす ポテト 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 人参 みそ 米 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 ポテトしらすおやき チンゲン菜と玉ねぎの煮物 みそ汁 おじや	米 しらす ポテト 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 人参 みそ 米 キャベツ 玉ねぎ
2回食						
14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 大根と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 マチ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 大根 白菜	軟飯 カジキの照り焼き 大根と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 メカジキ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 大根 白菜
2回食						

離乳食献立表

15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 豆腐のそぼろ煮 白菜とポテトの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 ポテト 白菜 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ みそ 米 玉ねぎ 小松菜	軟飯 すきやき風煮 白菜とポテトの煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 豆腐 小松菜 ポテト 白菜 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ みそ 米 玉ねぎ 小松菜
2回食						
16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 大根 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 大根 青ねぎ 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 片栗粉
2回食						
18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 鶏肉のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 米 キャベツ 長ねぎ	軟飯 鶏肉と小松菜の炒め煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 米 キャベツ 長ねぎ
2回食						
19日 (火)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ 人参とピーマンのそぼろ煮 しらすと山東菜の煮物 みそ汁 おじや	米 人参 青ピーマン 片栗粉 しらす 山東菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ 米 玉ねぎ 山東菜	軟飯 人参とごぼうの炒め煮 しらすと山東菜の煮物 みそ汁 おじや	米 人参 ごぼう しらす 山東菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ 米 玉ねぎ 山東菜
2回食						
20日 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ きゅうりとポテトのそぼろ煮 鶏肉と人参の煮物 春雨スープ 煮込みうどん	米 きゅうり ポテト 片栗粉 鶏肉 人参 片栗粉 春雨 青ねぎ うどん 人参 きゅうり	軟飯 きゅうり・ポテトスティック 鶏肉と人参の煮物 春雨スープ 煮込みうどん	米 きゅうり ポテト 鶏肉 人参 片栗粉 春雨 青ねぎ うどん 人参 きゅうり
2回食						
21日 (木)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 きゅうりとかぼちゃの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 片栗粉 きゅうり かぼちゃ 片栗粉 なす 青ねぎ みそ 米 かぼちゃ なす	軟飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 きゅうりとかぼちゃの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 きゅうり かぼちゃ 片栗粉 なす 青ねぎ みそ 米 かぼちゃ なす
2回食						
22日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参とパクチョイの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 パクチョイ 片栗粉 冬瓜 チンゲン菜 米 人参 チンゲン菜	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参とパクチョイの煮物 すまし汁 おじや	米 マグロ ポテト 片栗粉 人参 パクチョイ 片栗粉 冬瓜 チンゲン菜 米 人参 チンゲン菜
2回食						
23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 玉ねぎ 赤ピーマン 鶏肉 青ピーマン 白菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 玉ねぎ 赤ピーマン 鶏肉 青ピーマン 白菜 人参 片栗粉
2回食						
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 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 なすとピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 なす 青ピーマン 片栗粉 小松菜 人参 米 キャベツ 人参	軟飯 キャベツ入りハンバーグ なすとピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 なす 青ピーマン 片栗粉 小松菜 人参 米 キャベツ 人参
2回食						
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 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 玉ねぎ チンゲン菜 米 チンゲン菜 長ねぎ	軟飯 マーボー豆腐風 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 豆腐 長ねぎ みそ 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 玉ねぎ チンゲン菜 米 チンゲン菜 長ねぎ
2回食						
27日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 小松菜と赤ピーマンの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 赤ピーマン 片栗粉 キャベツ 人参 みそ うどん キャベツ 赤ピーマン	軟飯 鶏肉のつくね 小松菜と赤ピーマンの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 赤ピーマン 片栗粉 キャベツ 人参 みそ うどん キャベツ 赤ピーマン
2回食						
28日 (木)	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 大根ときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 人参 長ねぎ 米 玉ねぎ 白菜	軟飯 カジキの野菜あんかけ 大根ときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 メカジキ 片栗粉 トマト 大根 きゅうり 片栗粉 人参 長ねぎ 米 玉ねぎ 白菜
2回食						
29日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 鶏肉と大根のそぼろ煮 人参シリシリー煮 春雨スープ トマト寒天	米 鶏肉 大根 片栗粉 人参 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 人参シリシリー煮 春雨スープ トマト寒天	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 トマト トマト アップルジュース 寒天
2回食						
30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 白菜 黄ピーマン 鶏肉 冬瓜 山東菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 白菜 黄ピーマン 鶏肉 冬瓜 山東菜 人参 片栗粉
2回食						
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト