

## 離乳食対応

## おねがい

## 調味料

## 肉類

## 豆腐

【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

【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

【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もあります。



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 (月)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ キュウリ 片栗粉 大根 青ねぎ みそ	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁	米 豆腐 小松菜 キャベツ キュウリ 片栗粉 大根 青ねぎ みそ
2回食	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 白菜と黄ビーマンのそぼろ煮 4種の根菜と鶏ささみ すまし汁	米 白菜 黄ビーマン 片栗粉 鶏肉 大根 人参 里芋 玉ねぎ ごぼう 片栗粉 すまし汁	軟飯 白菜と黄ビーマンの炒め煮 4種の根菜と鶏ささみ すまし汁	米 白菜 黄ビーマン 鶏肉 大根 人参 里芋 玉ねぎ ごぼう 片栗粉 人参 長ねぎ
2回食	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ	米 人参 キュウリ 片栗粉 鶏肉 白菜 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ	米 人参 キュウリ 鶏肉 白菜 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ
3日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
2回食	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参シリシリー煮 みそ汁	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参シリシリー煮 みそ汁	米 マグロ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ
4日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おじや	米 玉ねぎ 小松菜	おじや	米 玉ねぎ 小松菜
2回食	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 豆腐と大根のそぼろ煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁	米 豆腐 大根 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 すまし汁	軟飯 おでん風煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁	米 豆腐 大根 人参 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 すまし汁
5日 (金)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おじや バナナ	米 バナナ きな粉	おじや バナナ	米 バナナ きな粉
2回食	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 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ビーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ビーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉
2回食	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	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
8日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 人参とポテトのそぼろ煮 鶏肉とチキンサイの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 片栗粉 鶏肉 チキンサイ 片栗粉 野菜スープ	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とチキンサイの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 鶏肉 チキンサイ 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ
2回食	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おじや	米 チキンサイ 玉ねぎ	おじや	米 チキンサイ 玉ねぎ
9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 人参と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 人参と小松菜の煮物 みそ汁	米 豚肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ
2回食	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おじや	米 人参 青ねぎ	おじや	米 人参 青ねぎ
10日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 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	米 豆腐 片栗粉 人参 キュウリ 片栗粉 チキンサイ 玉ねぎ	軟飯 マーボー豆腐風 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 長ねぎ みそ 片栗粉 人参 キュウリ 片栗粉 チキンサイ 玉ねぎ
2回食	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おじや	米 チキンサイ 長ねぎ	おじや	米 チキンサイ 長ねぎ
11日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 ポテトと青ビーマンの煮物 すまし汁	米 マチ 人参 片栗粉 ポテト 青ビーマン 片栗粉 すまし汁	軟飯 カジキの照り焼き ポテトと青ビーマンの煮物 すまし汁	米 メカジキ 片栗粉 ポテト 青ビーマン 片栗粉 大根 山東菜
2回食	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おじや	米 山東菜 ポテト	おじや	米 山東菜 ポテト
12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 人参シリシリー煮 春雨スープ	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 玉ねぎ	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	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 玉ねぎ
2回食	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	キャロットゼリー	人参 アップルジュース 寒天	キャロットゼリー	人参 アップルジュース 寒天
13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 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チキンサイ 赤ビーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チキンサイ 赤ビーマン 片栗粉
2回食	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト

## 離乳食献立表

15日 (月)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 小松菜 キャベツ きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 キャベツ 玉ねぎ
2回食						
16日 (火)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 白菜と黄ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と小松菜の煮物 すまし汁 おじや	米 白菜 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 小松菜 片栗粉 人参 長ねぎ 米 白菜 人参	軟飯 白菜と黄ピーマンの炒め煮 鶏肉と小松菜の煮物 すまし汁 おじや	米 白菜 黄ピーマン 鶏肉 小松菜 片栗粉 人参 長ねぎ 米 白菜 人参
2回食						
17日 (水)	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 しらすとチングンサイの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 人参 大根 片栗粉 しらす チングンサイ 片栗粉 白菜 小松菜 うどん 小松菜 大根	軟飯 手づかみ人参・大根 しらすとチングンサイの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 人参 大根 しらす チングンサイ 片栗粉 白菜 小松菜 うどん 小松菜 大根
2回食						
18日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参シリシリー煮 みそ汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参シリシリー煮 みそ汁 おじや	米 マグロ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参
2回食						
19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 豆腐と大根のそぼろ煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 豆腐 大根 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ボテト 長ねぎ バナナ きな粉	軟飯 おでん風煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 豆腐 大根 人参 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ボテト 長ねぎ バナナ きな粉
2回食						
20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 さつまいもマッシュ	米 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ピーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもマッシュ	米 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ピーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉 さつまいも
2回食						
22日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 かぼちゃマッシュ	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 かぼちゃマッシュ	米 人参 きゅうり 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
2回食						

## お 弁 当 会

2回食			おじや	米 人参 青ねぎ	おじや	米 人参 青ねぎ
24日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 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 チングンサイ 玉ねぎ 米 チングンサイ 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 チングンサイ 玉ねぎ 米 チングンサイ 長ねぎ
2回食						
25日 (木)	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 ポテトと小松菜の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 片栗粉 ポテト 小松菜 片栗粉 チングンサイ 玉ねぎ 米 ポテト 人参	軟飯 鶏肉と人参の炒め煮 ポテトと小松菜の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 人参 ポテト 小松菜 片栗粉 チングンサイ 玉ねぎ 米 ポテト 人参
2回食						
26日 (金)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ しらすとキャベツのそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 しらす キャベツ 片栗粉 白菜 きゅうり 片栗粉 人参 青ねぎ みそ うどん 白菜 青ねぎ	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 しらす キャベツ 白菜 きゅうり 片栗粉 人参 青ねぎ みそ うどん 白菜 青ねぎ
2回食						
27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 ポテトマッシュ	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チングンサイ 赤ピーマン 片栗粉 ポテト	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物 ポテトマッシュ	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チングンサイ 赤ピーマン 片栗粉 ポテト
2回食						