

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もあります。



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（特にたんばく質食品）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を確認

	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 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 鶏肉と玉ねぎの煮物 春雨スープ おじや	米 人参 ポテト 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 春雨 トマト 米 トマト 玉ねぎ	軟飯 人参・ポテトスティック 鶏肉と玉ねぎの煮物 春雨スープ おじや	米 人参 ポテト 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 春雨 トマト 米 トマト 玉ねぎ
2回食						
2日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と白菜のそぼろ煮 大根ときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 白菜 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 ポテト 長ねぎ みそ 米 白菜 人参	軟飯 肉豆腐風 大根ときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 豆腐 人参 大根 きゅうり 片栗粉 ポテト 長ねぎ みそ 米 白菜 人参
2回食						
3日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 鶏肉となすのそぼろ煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 鶏肉 なす 片栗粉 かぼちゃ 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 冬瓜 うどん 黄ピーマン 小松菜	軟飯 鶏肉となすの炒め煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 鶏肉 なす かぼちゃ 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 冬瓜 うどん 黄ピーマン 小松菜
2回食						
4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 人参とチンゲン菜のそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 チンゲンサイ 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 大根 青ねぎ 米 大根 チンゲンサイ	軟飯 人参とチンゲン菜の炒め煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 キャベツ 片栗粉 大根 青ねぎ 米 大根 チンゲンサイ
2回食						
5日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチときゅうりのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 マチ きゅうり 片栗粉 キャベツ 人参 長ねぎ 冬瓜 米 冬瓜 キャベツ	軟飯 カジキの野菜あんかけ キャベツと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 メカジキ 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 長ねぎ 冬瓜 米 冬瓜 キャベツ
2回食						
6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 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉
2回食						
8日 (月)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	ポテトマッシュ おかゆ 豆腐のそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	ポテト 米 豆腐 片栗粉 白菜 きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 小松菜	ポテトマッシュ 軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	ポテト 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 小松菜
2回食						
9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 ポテトと黄ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ おじや	米 ポテト 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 人参 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ 米 ポテト 黄ピーマン	軟飯 ポテト・黄ピーマンのスティック 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ おじや	米 ポテト 黄ピーマン 鶏肉 人参 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ 米 ポテト 黄ピーマン
2回食						
10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 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参シリシリ煮 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 人参シリシリ煮 ゆし豆腐 おじや	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 人参 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 玉ねぎ
2回食						
11日 (木)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜 米 大根 人参	軟飯 カジキの照り焼き 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 メカジキ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜 米 大根 人参
2回食						
12日 (金)	つぶしがゆ パクチョイペースト	米 パクチョイ 片栗粉	おかゆ しらすとキャベツのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 しらす キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 パクチョイ 青ねぎ みそ 米 キャベツ 小松菜	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 しらす キャベツ 人参 小松菜 片栗粉 パクチョイ 青ねぎ みそ 米 キャベツ 小松菜
2回食						
13日 (土)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 青ピーマン 長ねぎ 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 青ピーマン 長ねぎ 人参 片栗粉
2回食						
			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ

15日 (月)	敬老の日					
2回食						
16日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と白菜のそぼろ煮 大根ときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 白菜 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 ポテト 長ねぎ みそ 米 白菜 人参	軟飯 肉豆腐風 大根ときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 豆腐 人参 大根 きゅうり 片栗粉 ポテト 長ねぎ みそ 米 白菜 人参
2回食						
17日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 納豆 人参とポテトのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりの煮物 すまし汁	米 納豆 人参 ポテト 片栗粉 かぼちゃ きゅうり 片栗粉 冬瓜 小松菜	軟飯 納豆 人参・ポテトスティック かぼちゃときゅうりの煮物 すまし汁	米 納豆 人参 ポテト かぼちゃ きゅうり 片栗粉 冬瓜 小松菜
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 きゅうり	煮込みうどん	うどん 人参 きゅうり
18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 人参とチンゲン菜のそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 チンゲンサイ 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 大根 青ねぎ 米 大根 チンゲンサイ	軟飯 人参とチンゲン菜の炒め煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 キャベツ 片栗粉 大根 青ねぎ 米 大根 チンゲンサイ
2回食						
19日 (金)	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			キャロット寒天	人参 アップルジュース 寒天	キャロット寒天	人参 アップルジュース 寒天
20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 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 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
22日 (月)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉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 鶏肉 キャベツ 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 玉ねぎ 白菜 米 キャベツ 白菜	軟飯 鶏肉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 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり 片栗粉 玉ねぎ 白菜 米 キャベツ 白菜
2回食						
23日 (火)	秋分の日					
2回食						
24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 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 人参 米 玉ねぎ 赤ピーマン	軟飯 きゅうり・赤ピーマンスティック 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 きゅうり 赤ピーマン 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 人参 米 玉ねぎ 赤ピーマン
2回食						
25日 (木)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜 米 大根 人参	軟飯 カジキの照り焼き 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 メカジキ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜 米 大根 人参
2回食						
26日 (金)	つぶしがゆ パクチョイペースト	米 パクチョイ 片栗粉	おかゆ しらすとキャベツのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 しらす キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 パクチョイ 青ねぎ みそ 米 キャベツ 小松菜	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 しらす キャベツ 人参 小松菜 片栗粉 パクチョイ 青ねぎ みそ 米 キャベツ 小松菜
2回食						
27日 (土)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 青ピーマン 長ねぎ 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 青ピーマン 長ねぎ 人参 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
29日 (月)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 白菜 きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 小松菜	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 小松菜
2回食						
30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 ポテトと黄ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ おじや	米 ポテト 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 人参 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ 米 ポテト 黄ピーマン	軟飯 ポテト・黄ピーマンのスティック 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ おじや	米 ポテト 黄ピーマン 鶏肉 人参 片栗粉 玉ねぎ チンゲンサイ 米 ポテト 黄ピーマン
2回食						