

離乳食献立表

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 キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 豆腐となすのそぼろ煮 キャベツとチンゲン菜の煮物 野菜スープ	米 豆腐 なす 片栗粉 キャベツ チンゲン菜 片栗粉 人参 長ねぎ	軟飯 マーボーなす キャベツとチンゲン菜の煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 なす みそ 片栗粉 キャベツ チンゲン菜 片栗粉 人参 長ねぎ
2回食			おじや	米 チンゲン菜 玉ねぎ	おじや	米 チンゲン菜 玉ねぎ
2日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ マチとキャベツのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 マチ キャベツ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜	軟飯 カジキの野菜あんかけ 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 カジキ 片栗粉 キャベツ 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜
2回食			おじや	米 キャベツ 山東菜	おじや	米 キャベツ 山東菜
3日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 黄ピーマンときゅうりのそぼろ煮 しらすと人参の煮物 ゆし豆腐	米 黄ピーマン きゅうり 片栗粉 しらす 人参 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ	軟飯 黄ピーマン・きゅうりスティック しらすと人参の煮物 ゆし豆腐	米 黄ピーマン きゅうり しらす 人参 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 赤ピーマン	おじや	米 白菜 赤ピーマン
4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 青ねぎ 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 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 人参 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
6日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と小松菜のそぼろ煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁	米 鶏肉 小松菜 片栗粉 玉ねぎ 人参 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ	軟飯 鶏肉と小松菜の炒め煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁	米 鶏肉 小松菜 片栗粉 玉ねぎ 人参 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
7日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参 大根 片栗粉 豆腐 キャベツ 片栗粉 ポテト 長ねぎ	軟飯 手づかみ人参・大根 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参 大根 豆腐 キャベツ 片栗粉 ポテト 長ねぎ
2回食			おじや	米 大根 長ねぎ	おじや	米 大根 長ねぎ
8日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 春雨スープ	米 鶏肉 白菜 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 春雨 長ねぎ	軟飯 鶏肉と白菜の炒め煮 人参ときゅうりの煮物 春雨スープ	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 片栗粉 春雨 長ねぎ
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
9日 (木)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と青ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 チンゲン菜 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉と青ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 きゅうり 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 チンゲン菜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 チンゲン菜 黄ピーマン	野菜入りおじや	米 チンゲン菜 黄ピーマン
10日 (金)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 小松菜と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 ポテト 人参 みそ	軟飯 マグロの照り焼き 小松菜と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 マグロ 片栗粉 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 ポテト 人参 みそ
2回食			バナナ	バナナ きな粉	バナナ	バナナ きな粉
11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 トマト 玉ねぎ 鶏肉 チンゲン菜 人参 ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 トマト 玉ねぎ 鶏肉 チンゲン菜 人参 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
13日 (月)			スポーツの日			
2回食						
14日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 すまし汁	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ	軟飯 肉じゃが風煮 人参ときゅうりの煮物 すまし汁	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 人参 きゅうり 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 チンゲン菜	おじや	米 人参 チンゲン菜

離乳食献立表

15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 豆腐となすのそぼろ煮 キャベツとチンゲン菜の煮物 野菜スープ	米 豆腐 なす 片栗粉 キャベツ チンゲン菜 片栗粉 人参 長ねぎ	軟飯 マーボーなす キャベツとチンゲン菜の煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 なす みそ 片栗粉 キャベツ チンゲン菜 片栗粉 人参 長ねぎ
2回食			おじや	米 チンゲン菜 玉ねぎ	おじや	米 チンゲン菜 玉ねぎ
16日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ マチとキャベツのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 マチ キャベツ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜	軟飯 カジキの野菜あんかけ 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 カジキ 片栗粉 キャベツ 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜
2回食			おじや	米 キャベツ 山東菜	おじや	米 キャベツ 山東菜
17日 (金)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と人参のそぼろ煮 キャベツと小松菜の煮物 春雨スープ	米 鶏肉 人参 片栗粉 キャベツ 小松菜 片栗粉 春雨 青ねぎ	軟飯 鶏肉と人参の炒め煮 キャベツと小松菜の煮物 春雨スープ	米 鶏肉 人参 キャベツ 小松菜 片栗粉 春雨 青ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん 小松菜 キャベツ	煮込みうどん	うどん 小松菜 キャベツ
18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 青ねぎ 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 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 人参 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
20日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ かぼちゃとなすのそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 かぼちゃ なす 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 小松菜 玉ねぎ	軟飯 かぼちゃのおやき 鶏肉とキャベツの煮物 野菜スープ	米 かぼちゃ 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 小松菜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 かぼちゃ キャベツ	おじや	米 かぼちゃ キャベツ
21日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参 大根 片栗粉 豆腐 キャベツ 片栗粉 ポテト 長ねぎ	軟飯 手づかみ人参・大根 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参 大根 豆腐 キャベツ 片栗粉 ポテト 長ねぎ
2回食			おじや	米 大根 長ねぎ	おじや	米 大根 長ねぎ
22日 (水)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 白菜とポテトの煮物 みそ汁	米 豆腐 小松菜 片栗粉 ポテト 白菜 片栗粉 キャベツ 冬瓜 みそ	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 白菜とポテトの煮物 みそ汁	米 豆腐 小松菜 ポテト 白菜 片栗粉 キャベツ 冬瓜 みそ
2回食			おじや	米 小松菜 冬瓜	おじや	米 小松菜 冬瓜
23日 (木)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と青ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 チンゲン菜 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉と青ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 きゅうり 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 チンゲン菜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 チンゲン菜 黄ピーマン	野菜入りおじや	米 チンゲン菜 黄ピーマン
24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 人参シリシリ煮 春雨スープ	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 トマト	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 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
25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 トマト 玉ねぎ 鶏肉 チンゲン菜 人参 ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 トマト 玉ねぎ 鶏肉 チンゲン菜 人参 ポテト 片栗粉
2回食						
27日 (月)	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 鶏肉とピーマンの煮物 野菜スープ	米 大根 きゅうり 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 ポテト 小松菜	軟飯 手づかみ大根・きゅうり 鶏肉とピーマンの煮物 野菜スープ	米 大根 きゅうり 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 ポテト 小松菜
2回食			おじや	米 人参 大根	おじや	米 人参 大根
28日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 すまし汁	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ	軟飯 肉じゃが風煮 人参ときゅうりの煮物 すまし汁	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 人参 きゅうり 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 チンゲン菜	おじや	米 人参 チンゲン菜
29日 (水)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ 人参と玉ねぎのそぼろ煮 しらすと小松菜の煮物 みそ汁	米 人参 玉ねぎ 片栗粉 しらす 小松菜 片栗粉 大根 山東菜 みそ	軟飯 人参と玉ねぎの炒め煮 しらすと小松菜の煮物 みそ汁	米 人参 玉ねぎ しらす 小松菜 片栗粉 大根 山東菜 みそ
2回食			おじや	米 山東菜 玉ねぎ	おじや	米 山東菜 玉ねぎ
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 マチと玉ねぎのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 マチ 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 ポテト	軟飯 カジキの野菜あんかけ(玉ねぎ) 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 カジキ 片栗粉 玉ねぎ 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 ポテト
2回食			バナナ	バナナ きな粉	バナナ	バナナ きな粉
31日 (金)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ ポテトとブロッコリーのそぼろ煮 鶏肉と人参の煮物 かぼちゃスープ	米 ポテト ブロッコリー 片栗粉 鶏肉 人参 片栗粉 かぼちゃ 玉ねぎ	軟飯 手づかみポテト・ブロッコリー 鶏肉と人参の煮物 かぼちゃスープ	米 ポテト ブロッコリー 鶏肉 人参 片栗粉 かぼちゃ 玉ねぎ
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