



# 離乳食献立表



日付	完了期		中・後期		初期
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	午前	午後	昼食
1(木)	ごはん 鯖の漬焼き なすとピーマンのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	◎牛乳、ふっくら桜えびせんべい 牛乳 マリー 元気あまからせん	かゆ 野菜のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	かゆ 煮魚 すまし汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
2(金)	ごはん 肉じゃが ツナとキャベツのソテー	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん 牛乳 おこめでつくったパフスナックソース味 ひじきスティック、青りんごゼリー	かゆ 肉じゃが キャベツのみそ汁	かゆ ツナと野菜のうま煮 野菜スープ りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
3(土)	肉うどん チャンプル	◎牛乳、ソフトな塩せん 牛乳 1才からのかっぱえびせん かぼちゃポーロ	かゆ 肉豆腐 みそ汁	うどんのくたくた煮 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
5(月)	ごはん 親子煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	◎牛乳、おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 チーズ蒸しパン	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	かゆ 煮魚 すまし汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
6(火)	ごはん 五目炒め 南瓜の味噌汁	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 とうもろこしで作ったパフスナック塩味 きな粉ウエハース、河内晩柑	かゆ 豚肉のやわらか煮 みそ汁	かゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 河内晩柑	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
7(水)	パーカーパン 魚のムニエル 洋風ひじき 青大豆のクリームスープ	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳 みそ焼きおにぎり風	かゆ 煮魚 ポテトのクリームスープ	かゆ ツナじゃが みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
8(木)	ごはん 関東煮 麩のみそ汁	◎牛乳、ふっくら桜えびせんべい 牛乳 ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー	かゆ 関東煮 麩のみそ汁	かゆ 魚のみそ煮 すまし汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
9(金)	炊き込みごはん ほっけの焼魚 煮豆 豆腐のみそ汁	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん 牛乳 おとし揚げ	かゆ 煮魚 豆腐のみそ汁	かゆ 煮奴 すまし汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
10(土)	ナポリタンスパゲティー 豆腐のすまし汁	◎牛乳、ソフトな塩せん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	かゆ あんかけ豆腐 すまし汁	めんのかたくた煮 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
12(月)	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこのやわらか煮	◎牛乳、おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 麩のラスク りんご	かゆ 煮奴 みそ汁	かゆ 煮魚 すまし汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
13(火)	ごはん 魚のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 ヨーグルトケーキ	かゆ 魚のみそ煮 豆腐のすまし汁	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
14(水)	ごはん トマトシチュー ビーフソテー	◎牛乳、ミルクスティック アシドミルク パリパリパンブキン アンパンマンのひとくちビスケット	かゆ トマトシチュー 煮浸し	かゆ 煮魚 みそ汁 りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
15(木)	ごはん 鯖の漬焼き なすとピーマンのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	◎牛乳、ふっくら桜えびせんべい 牛乳 マリー 元気あまからせん	かゆ 野菜のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	かゆ 煮魚 すまし汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
16(金)	ごはん 鶏肉の煮物 ポテトスープ	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん ソファール元気ヨーグルト フルーツミックス まあるいクラッカーミニ	かゆ 鶏肉の煮物 ポテトスープ	かゆ 魚のクリーム煮 みそ汁 りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご



日付	完了期		中・後期		初期
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	午前	午後	昼食
17(土)	肉うどん チャンブル	◎牛乳、ソフトな塩せん 牛乳 1才からのかっぱえびせん かぼちゃポーロ	かゆ 肉豆腐 みそ汁	うどんのくたくた煮 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
19(月)	ごはん チャブチェ 卵とわかめスープ	◎牛乳、おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳、全粒粉クラッカー スイートポリコーン メロン	かゆ 豚肉のやわらか煮 野菜スープ	かゆ 魚の野菜あんかけ みそ汁 りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
20(火)	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 アメリカンドッグ	かゆ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	かゆ 煮奴 すまし汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
21(水)	パーカーパン 魚のみそ煮 野菜ソテー ミネストローネスープ	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳 焼きおにぎり風	かゆ 魚のみそ煮 トマトスープ	かゆ ツナじゃが みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
22(木)	ごはん 関東煮 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	◎牛乳、ふっくら桜えびせんべい 牛乳 ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー	かゆ 関東煮 麩のみそ汁	かゆ 魚のみそ煮 すまし汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
23(金)	ごはん ほっけのバターしょうゆ焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん 牛乳 きな粉トースト	かゆ 煮魚 豆腐のみそ汁	かゆ 炒り豆腐 すまし汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
24(土)	ナポリタンスバゲティー 豆腐のすまし汁	◎牛乳、ソフトな塩せん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	かゆ あんかけ豆腐 すまし汁	めんのくたくた煮 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
26(月)	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこのやわらか煮	◎牛乳、おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 黒糖ちんすこう りんご	かゆ 煮奴 みそ汁	かゆ 煮魚 すまし汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
27(火)	ごはん 魚のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 フライドポテト ハイ！チーズ	かゆ 魚のみそ煮 豆腐のすまし汁	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
28(水)	ごはん 鶏の照焼き キャベツのおかか炒め じゃがいものみそ汁	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	かゆ 鶏肉の煮物 じゃがいものみそ汁	かゆ ツナじゃが すまし汁 りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
29(木)	ごはん 揚げ魚の甘酢あん 豆腐のすまし汁 焼きのり	◎牛乳、ふっくら桜えびせんべい 牛乳 アンパンマンぷくじゃが たべっ子ベイビーおやさい	かゆ 魚のみそ煮 豆腐のすまし汁	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
30(金)	うずまきパン ミートビーンズ クリームスープ	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん 牛乳 おこめでつくったパフスナックソース味 ひじきスティック、メロン	かゆ ミートポテト コーンスープ	かゆ 煮魚 みそ汁 りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご

※ 粉ミルクは別に用意しています ※材料の都合により、献立を変更することがあります

初期 つぶしがゆを主として、野菜等はかたまりのない滑らかなトロトロ状  
 中期 おかゆを主として、おかずは舌で楽につぶせるベタベタ状からあらつぶし  
 後期 おかゆ又は軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で楽につぶせる軟らかさ  
 完了期 軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で噛める軟らかさ  
 午前・午後のおやつは、子どもの食べやすさに応じて調整します

<注意しましょう！>

はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないでください。  
 乳児ボツリヌス症は、乳児の腸内細菌叢が成人と異なるために起こる疾病です。

