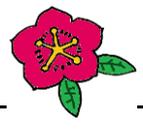


# 1月 離乳食献立表



C(後期)食からは普通食より取り分けしており、  
 C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。  
 D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
4・火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 麩とわかめの汁もの(麩、わかめよく洗う、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、しらたき除く、グリーンピース薄皮除く又は抜く) 麩とわかめのみそ汁(わかめよく洗う)	軟飯 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、しらたき除く、グリーンピース薄皮除く又は抜く) 麩とわかめのみそ汁(わかめよく洗う)
5・水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり)	育児用ミルク ふりかけ入りかたがゆ(桜えび粉状、ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ふりかけ入り軟飯(桜えび粉状、ごまよくする)
6・木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ、だし汁、でんぷん) 煮スパゲッティー(スパゲッティー、玉ねぎ、ピーマン、だし汁) キャベツの汁物(キャベツ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き(ごまよくする) スパゲッティーソテー(ケチャップ少量、ソース除く) キャベツとベーコンのスープ(ベーコン少量)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(ごまよくする) スパゲッティーソテー(ケチャップ、ソース少量) キャベツとベーコンのスープ(ベーコン少量)
7・金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、キャベツ、だし汁)	育児用ミルク みそうどん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそうどん
8・土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) キャベツの汁もの(キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ふりかけ入りかた粥(削り節粉状)じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除く、グリーンピース薄皮除く又は抜く) キャベツともやしのみそ汁(もやし細かく刻む)	軟飯 ふりかけ入り軟飯(削り節粉状)じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除く、グリーンピース薄皮除く又は抜く) キャベツともやしのみそ汁(もやし細かく刻む)
9・日	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 七草粥(米、だし汁、大根、かぶ、小松菜)	育児用ミルク 七草粥 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 七草粥 せんべい
10・月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) じゃがいもの汁もの(じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め(生姜少量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁	軟飯 豚肉のしょうが炒め(生姜少量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁
11・火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮スパゲッティー(スパゲッティー軟らかくゆで刻む、人参・玉ねぎ・ピーマン)	育児用ミルク スパゲッティーナポリタン(ハム・ケチャップ少量、スパゲティ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲッティーナポリタン(ハム・ケチャップ少量、スパゲティ軟らかく)
12・水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、大根、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚、じゃがいも、人参、玉ねぎ、育児用ミルク、でんぷん) 大根と人参の汁物(大根、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー(ケチャップ少量、こしょう除く) 大根のサラダ(マヨネーズ少量)	軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) 大根のサラダ(マヨネーズ少量)
13・木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク カルテツ粥(米、人参、ひじきよく戻す、小松菜、しらす干し湯通し)	育児用ミルク カルテツかた粥(ひじきよく戻す、しらす干し湯通し)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルテツごはん(軟飯)(ひじきよく戻す、しらす干し湯通し)



13 ・ 27 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	きなこ入りつぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(大根、小松菜、人参だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	きなこ入りお粥 魚と大根の煮物(白身魚・大根・だし汁・でんぶん) そうめんと青菜の汁もの(そうめんよく洗う、小松菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	きなこ入りかた粥 ぶりと大根のうま煮(生姜少量、こんにゃく除く) そうめんと青菜のすまし汁(そうめんよく洗う)	きなこ入り軟飯 ぶりと大根のうま煮(生姜少量、こんにゃく除く) そうめんと青菜のすまし汁(そうめんよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ミルク粥 (米、育児用ミルク、玉ねぎ、にんじん)	育児用ミルク ライス入りチャウダー (ベーコン少量、コーン除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ライス入りチャウダー (ベーコン少量、コーン細かく刻む)
14 ・ 28 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、だし汁、でんぶん) わかめの汁もの(わかめよく洗う、にんじん、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(にんにく・生姜・ケチャップ少量、パプリカ除く) わかめスープ(わかめよく洗う、生姜少量、たけのこ除く)	軟飯 マーボー豆腐(にんにく・生姜・ケチャップ少量) わかめスープ(わかめよく洗う、生姜少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小豆パン粥(パン、育児用ミルク、小豆)	育児用ミルク あずきサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あずきサンド
15 ・ 29 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶん) 凍り豆腐と人参の汁もの(凍り豆腐、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(グリーンピース薄皮除く又は抜く、ケチャップ少量、カレー粉・こしょう除く) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	軟飯 カレー肉じゃが(グリーンピース薄皮除く又は抜く、カレー粉・ケチャップ少量) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁
17 ・ 31 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(ほうれん草葉先、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、ほうれん草、人参、春雨軟らかく茹でる、だし汁、でんぶん) じゃがいもと玉ねぎの汁もの(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物(卵全卵1/3量まで、生姜少量、もやし細かく刻む、春雨軟らかく茹でる、たけのこ除く) じゃがいもと玉ねぎのスープ	軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物(卵全卵2/3量まで、生姜少量、もやし細かく刻む、春雨軟らかく茹でる) じゃがいもと玉ねぎのスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 玉ねぎ粥 (米、玉ねぎ) 	育児用ミルク・ヨーグルト チキンライス(かた粥) (ケチャップ少量、こしょう除く、グリーンピース薄皮除く又は抜く)	育児用ミルク・ヨーグルト チキンライス(軟飯) (ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く又は抜く)
18 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶん) 麩とわかめの汁もの(麩、わかめよく洗う、だし汁)	かた粥 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、しらたき除く、グリーンピース薄皮除く又は抜く) 麩とわかめのみそ汁(わかめよく洗う)	軟飯 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う・しらたき除く・グリーンピース薄皮除く又は抜く) 麩とわかめのみそ汁(わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米、人参)	育児用ミルク にんじん粥(米、人参)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール
21 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) キャベツの汁もの(キャベツ・だし汁)	ふりかけ入りかた粥(削り節粉状)じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除く・グリーンピース薄皮除く又は抜く) キャベツともやしのみそ汁(もやし細かく刻む)	ふりかけ入り軟飯(削り節粉状)じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除く・グリーンピース薄皮除く又は抜く) キャベツともやしのみそ汁(もやし細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 清見オレンジ水煮 乳児用ビスケット 乳児用せんべい	育児用ミルク 清見オレンジ 乳児用ビスケット 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 清見オレンジ ビスケット せんべい
24 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(かぶ、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) かぶと玉ねぎの汁もの(かぶ・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 いりどり(こんにゃく、ごぼう、たけのこ除く) かぶと玉ねぎのみそ汁	軟飯 いりどり(こんにゃく除く) かぶと玉ねぎのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米、小松菜) 	育児用ミルク 豚ニラチャーハン(かた粥)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚ニラチャーハン(軟飯)
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、でんぶん) 煮野菜(じゃがいも、キャベツ、人参、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚、じゃがいも、人参、玉ねぎ、育児用ミルク、でんぶん) 春雨と野菜の汁もの(春雨軟らかく茹でる、キャベツ、人参、だし汁)	カレーライス(かた粥) (生姜・にんにく・ケチャップ少量、カレー粉・ソース除く) 春雨サラダ(春雨軟らかく茹でる、こしょう除く) 	カレーライス(軟飯) (生姜・にんにく・ケチャップ・カレー粉・ソース少量) 春雨サラダ(春雨軟らかく茹でる)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク キャベツ粥(米、キャベツ)	育児用ミルク キャベツ粥(米、キャベツ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシュームクッキーバー