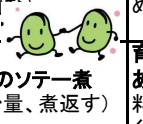
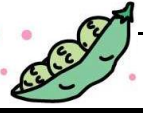


# 平成 30年度 5月 離乳食献立表

保育課

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
1・火	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・でんぷん) 煮野菜(にんじん・キャベツ・たまねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 野菜の煮物(鶏ささみ肉・にんじん・キャベツ・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 八宝菜(調味料1/3量、生姜風味程度、もやし細かく刻む、タケノコ・なると除く) じゃがいもと玉ねぎのスープ(だし汁で2倍に薄める)	軟飯 八宝菜(調味料半量、生姜風味程度、もやし細かく刻む) じゃがいもと玉ねぎのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米・キャベツ)	育児用ミルク グリーンピースご飯の硬粥(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 グリーンピースご飯の軟飯(調味料半量、グリーンピース薄皮除く)
2・水	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・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・じゃがいも・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(スナップえんどう・でんぷん) 野菜の汁物(キャベツ・にんじん・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の角煮(調味料1/3量、生姜風味程度) スナップえんどう(調味料1/3量) 野菜スープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 魚の角煮(調味料半量、生姜風味程度) スナップえんどう(調味料半量) 野菜スープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク のり粥(米・青のり粉)	育児用ミルク のり粥(米・青のり粉)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 乳児用せんべい、ビスケット ブルーヨーグルト
7・月	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・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・たまねぎ・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・でんぷん) 野菜の汁物(じゃがいも・わかめ・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の照り焼き(調味料1/3量、煮返す) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉の照り焼き(調味料半量) 湯通しキャベツ(調味料半量) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク のり粥(米・のり)	育児用ミルク 鶏そぼろご飯かしわうどん(調味料/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鶏そぼろご飯の軟飯(調味料半量)
8・火	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 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・チンゲン菜・葉先・だし汁) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん・チンゲン菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボ豆腐(調味料1/3、ケチャップ極少量、生姜・にんにく風味程度) 中華風野菜スープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 マーボ豆腐(調味料半量、ケチャップ極少量、生姜・にんにく風味程度) 中華風野菜スープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥(じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク あげじゃがいもとハムのソテー煮(調味料1/3量、ハム少量、煮返す) そら豆(薄皮除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あげじゃがいもとハムのソテー(調味料半量、ハム少量) そらまめ(薄皮除く)
9・水	朝おやつ 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	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 白身魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・キャベツ・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉・たまねぎ・にんじん・育児用ミルク・でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ・にんじん・きゅうり・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 コーンシチュー(調味料1/3、ホールコーン除く、グリーンピース薄皮除くまたは除く) フレンチサラダ(調味料1/3量、ミカン缶水洗い)	軟飯 コーンシチュー(調味料半量、ホールコーン細かく刻む、グリーンピース薄皮除くまたは除く) フレンチサラダ(調味料半量、ミカン缶水洗い)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 小豆粥(米・あずき)	育児用ミルク 小豆粥(米・あずき・塩一つまみ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 小豆サンド
10・木	朝おやつ 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	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 魚のヨーグルトかけ(白身魚・ヨーグルト・煮汁) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・小松菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚のヨーグルトかけ(白身魚・ヨーグルト・煮汁) 煮野菜(小松菜・キャベツ・でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鰯のみそ焼き(調味料1/3) 小松菜とキャベツの削り節あえ(調味料1/3量) ポテトスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鰯のみそ焼き(調味料半量) 小松菜とキャベツの削り節あえ(調味料半量) ポテトスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク スパゲティ煮(スパゲティ・にんじん・ピーマン)	育児用ミルク 和風スパゲティ煮(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 和風スパゲティ(調味料半量)
11・金	朝おやつ 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	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜たまねぎ・にんじん・わかめ・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物(豆腐・にんじん・いんげん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(たまねぎ・わかめ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生あげのケチャップ炒め(調味料1/3量、ケチャップ・ソース極少量、生あげ豆腐部分、ベーコン少量) 洋風かきたま汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 生あげのケチャップ炒め(調味料半量、ケチャップ・ソース極少量、生あげ豆腐部分、ベーコン少量) 洋風かきたま汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米・にんじん・ピーマン)	育児用ミルク しらすチャーハンの硬粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすチャーハンの軟飯(調味料半量)
12・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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・チンゲン菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 野菜の汁物(じゃがいも・たまねぎ・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料1/3量、こんにやく除く、グリーンピース薄皮除くまたは除く) 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料半量、こんにやく除く、グリーンピース薄皮除くまたは除く) 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)



14・28月	朝おやつ	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	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・ チンゲン菜葉先・だし汁・でん ぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐・キャベツ・たまねぎ・だし汁・でん ぷん) 煮野菜(チンゲン菜・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料1/3量) じゃがいもとチンゲン菜のスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料半量) じゃがいもとチンゲン菜のスープ (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク ひじき粥 (米・ひじき)	育児用ミルク ひじきライスの硬粥(調味料1/3量、 ホールコーン除く、グリーンピース薄皮 除く又は除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきライスの軟飯(調味料半量、 ホールコーン細かく刻む、グリーンピース 薄皮除く又は除く)
15・29火	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 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・ でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ・た まねぎ・にんじん・だし汁・でん ぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパガス・でんぷん) わかめの汁もの(わかめ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ミートローフ(調味料半量1/3量) ゆで野菜(グリーンアスパラ) (調味料1/3量、マヨネーズ極少量) 豆腐とえのきのみそ汁(だし汁で3倍 に薄める、えのき細かく刻んで少量)	軟飯 ミートローフ(調味料半量) ゆで野菜(グリーンアスパラ) (調味料半量、マヨネーズ極少量) 豆腐とえのきだけのみそ汁(だし汁で2 倍に薄める、えのき細かく刻んで少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも・育児用ミルク) 	育児用ミルク ベイクドポテト(チーズ風味)(調味料 3倍) メロン	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ベイクドポテト(チーズ風味)(調味料 半量) メロン
16・30月	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 魚のミルク煮(白身魚・育児用 ミルク・でんぷん) 煮野菜(にんじん・キャベツ・ いんげん・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏さきみ肉・にんじ ん・たまねぎ・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(いんげん・キャベツ・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 カレーシチュー(調味料半量1/3量、 カレー粉風味程度家庭に確認、グリン ピース薄皮除く又は除く) いんげんのサラダ (調味料1/3量、ホールコーン除く)	軟飯 カレーシチュー(調味料半量、カレー粉 風味程度家庭に確認、グリーンピース薄 皮除く又は除く) いんげんのサラダ(調味料半量、ホー ルコーン細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ごまトースト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまトースト(調味料半量)
17・31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
	昼食	つぶし粥 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・煮汁) 煮野菜(キャベツ・じゃがいも・ 小松菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・煮汁) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ぶりの照り焼き(調味料1/3量) キャベツときゅうりのあえ物(調味料 1/3量、もやし細かく刻む) じゃがいもと小松菜のみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ぶりの照り焼き(調味料半量) キャベツときゅうりのあえ物(調味料半 量、もやし細かく刻む) じゃがいもと小松菜のみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・わかめ・だし汁)	育児用ミルク 磯うどん (だし汁で3倍に薄める、なると除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 磯うどん (だし汁で2倍に薄める)
18・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
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ・に んじん・キャベツ・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん・たけのこ・だし汁) 育児用ミルク 	かた粥 豆腐の野菜あん(調味料1/3量、も やし細かく刻む、たけのこ除く) みそスープ(だし汁で3倍に薄める、 ベーコン少量)	軟飯 豆腐の野菜あん (調味料半量、もやし細かく刻む) みそスープ(だし汁で2倍に薄める、 ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米にんじん)	育児用ミルク こんぶご飯の硬粥 (調味料1/3量、油揚げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんぶご飯の軟飯(調味料半量、油揚 げ細かく刻んで少量)
19・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
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・ チンゲン菜葉先・だし汁・でん ぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの (チンゲン菜・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが(調味料1/3量、グリン ピース薄皮除く又は除く) 麩とチンゲン菜の汁もの (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 みそ肉じゃが(調味料半量、グリンピー ス薄皮除く又は除く) 麩とチンゲン菜の汁もの (だし汁で2倍に薄める) 
22・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
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・チンゲン菜 葉先・だし汁) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん・チンゲン菜・だし 汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボ豆腐(調味料1/3、生姜・んに んにく風味程度) 中華風野菜スープ(だし汁で3倍に 薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 マーボ豆腐(調味料半量、ケチャップ 極少量、生姜・んにんにく風味程度) 中華風野菜スープ(だし汁で2倍に薄 める、もやし細かく刻む)
	おやつ	 育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも・育児用ミルク) スナックえんどう 育児用ミルク	育児用ミルク あげじゃがいもとハムのソテー煮 (調味料1/3量、ハム少量、煮返す) スナックえんどう 育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あげじゃがいもとハムのソテー(調味 料半量、ハム少量) スナックえんどう
お誕生会	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・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ・にんじん・たまね ぎ・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ・でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん・たまねぎ・わかめ・だし汁) 育児用ミルク	銚ずしの硬粥 (調味料1/3量、ゴマよくする) 魚のかりんとあげ (調味料1/3量、生姜風味程度、ソー スケチャップごく少量、煮返す) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) わかめスープ(だし汁で3倍に薄め る、もやし細かく刻む)	銚ずしの軟飯 (調味料半量、ゴマよくする) 魚のかりんとあげ(調味料半量、生姜 風味程度、ソース・ケチャップ極少量) 湯通しキャベツ(調味料半量) わかめスープ (だし汁で2倍に薄める、もやし細かく 刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン・育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートースト又は軟らか煮 (パン・バター・砂糖少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト(調味料半量)