

離乳食献立表

2019年4月

離乳食初期(5~6ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
2 火	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん・たまねぎ)	米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁
3 水	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(キャベツ・にんじん)	米 豆腐、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁
4 木	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(にんじん・じゃがいも)	米 しらす、昆布だし汁 にんじん、じゃがいも、昆布だし汁
5 金	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(にんじん・たまねぎ)	米 豆腐、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁
6 土	しらす粥 野菜ペースト(だいこん・にんじん)	米、しらす だいこん、にんじん、昆布だし汁
8 月	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(ほうれんそう・たまねぎ)	米 しらす、昆布だし汁 ほうれんそう、たまねぎ、昆布だし汁
9 火	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん・こまつな)	米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、こまつな、昆布だし汁
10 水	にんじん粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(じゃがいも・たまねぎ)	米、にんじん 豆腐、昆布だし汁 じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁
11 木	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(にんじん・たまねぎ)	米 しらす、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁
12 金	かぼちゃ粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(キャベツ・たまねぎ)	米、かぼちゃ カレイ、昆布だし汁 キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁
13 土	しらす粥 野菜ペースト(たまねぎ・にんじん)	米、しらす たまねぎ、にんじん、昆布だし汁
15 月	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(にんじん、たまねぎ)	米 豆腐、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁
16 火	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(ほうれんそう・にんじん)	米 しらす、昆布だし汁 ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁
17 水	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(キャベツ・にんじん)	米 カレイ、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁
18 木	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(じゃがいも・たまねぎ)	米 豆腐、昆布だし汁 じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁
19 金	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(こまつな・にんじん)	米 カレイ、昆布だし汁 こまつな、にんじん、昆布だし汁
20 土	しらす粥 野菜ペースト(かぼちゃ・たまねぎ)	米、しらす かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁

離乳食献立表

2019年4月

離乳食初期(5~6ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
22 月	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(キャベツ・たまねぎ)	米 豆腐、昆布だし汁 キャベツ・たまねぎ、昆布だし汁
23 火	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん・たまねぎ)	米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁
24 水	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(かぼちゃ・にんじん)	米 しらす、昆布だし汁 かぼちゃ、にんじん、昆布だし汁
25 木	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(だいこん・にんじん)	米 豆腐、昆布だし汁 だいこん、にんじん、昆布だし汁
26 金	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん・じゃがいも)	米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、じゃがいも、昆布だし汁
27 土	しらす粥 野菜ペースト(たまねぎ・かぼちゃ)	米、しらす たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

離乳食献立表

2019年4月

離乳食中期(7~8ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
2 火	全粥 カレイの磯辺焼き にんじんときゅうりの和え物 たまねぎのスープ	米 カレイ、あおのり、昆布だし汁 にんじん、きゅうり、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
3 水	全粥 キャベツのそぼろ煮 豆腐のスープ	米 鶏ミンチ、キャベツ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 豆腐、昆布だし汁
4 木	全粥 じゃがいものおやき にんじんのスープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
5 金	そぼろ粥 ブロッコリーと豆腐の煮物 たまねぎのスープ	米、鶏ミンチ ブロッコリー、にんじん、豆腐、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
6 土	しらす粥 根菜の煮物	米、しらす だいこん、にんじん、豆腐、昆布だし汁
8 月	全粥 肉じゃが風煮物 ほうれんそうのスープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 ほうれんそう、昆布だし汁
9 火	全粥 ベビーマーボー豆腐 こまつなのスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 こまつな、昆布だし汁
10 水	全粥 野菜のそぼろ煮 じゃがいもマッシュ	米 鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
11 木	全粥 カレイの野菜あんかけ ブロッコリーのサラダ	米 カレイ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 ブロッコリー、昆布だし汁
12 金	かぼちゃ粥 サケとキャベツのだし煮 たまねぎのスープ	米、かぼちゃ サケ、キャベツ、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
13 土	しらす粥 たまねぎとにんじんのスープ	米、しらす たまねぎ、にんじん、昆布だし汁
15 月	全粥 ベビーハンバーグ ポテトサラダ	米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 じゃがいも、にんじん、きゅうり、昆布だし汁
16 火	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 ほうれんそうのスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 ほうれんそう、昆布だし汁
17 水	全粥 焼きサケ キャベツとにんじんの和え物 たまねぎのスープ	米 サケ、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
18 木	全粥 ベビーコロケ ブロッコリーのサラダ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁 ブロッコリー、昆布だし汁
19 金	中華丼風野菜粥 こまつなの和え物 にんじんのスープ	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
20 土	しらす粥 根菜の煮物	米、しらす たまねぎ、にんじん、さといも、昆布だし汁

離乳食献立表

2019年4月

離乳食中期(7~8ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
22 月	全粥 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとたまねぎのスープ	米 鶏ミンチ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁
23 火	全粥 カレイとにんじんのとろみ煮 きゅうりのサラダ	米 カレイ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 きゅうり、にんじん、昆布だし汁
24 水	全粥 具だくさんのとろみスープ かぼちゃのマッシュ	米 豆腐、鶏ミンチ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 かぼちゃ
25 木	全粥 ベビー松風焼き こまつなの和え物 だいこんのスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、にんじん、昆布だし汁 こまつな、にんじん、昆布だし汁 だいこん、昆布だし汁
26 金	ハヤシライス風粥 春野菜サラダ	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、トマトペースト、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、じゃがいも、昆布だし汁
27 土	しらす粥 かぼちゃとたまねぎのサラダ	米、しらす かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

離乳食献立表

2019年4月

離乳食後期(9~11ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
2 火	全粥 カレイの磯辺焼き にんじんときゅうりのスティックサラダ たまねぎのみそ汁	米 カレイ、あおのり、昆布だし汁 にんじん、きゅうり、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁
3 水	全粥 キャベツのそぼろ煮 豆腐とわかめのスープ ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、キャベツ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 豆腐、わかめ、しょうゆ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
4 木	全粥 じゃがいものおやき にんじのみそ汁	米 鶏ミンチ、じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁
5 金	そぼろ粥 ブロッコリーと豆腐の煮物 たまねぎのスープ ゆでにんじん	米、そぼろ ブロッコリー、にんじん、豆腐、しょうゆ、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
6 土	しらす粥 根菜の煮物	米、しらす だいこん、にんじん、豆腐、しょうゆ、昆布だし汁
8 月	全粥 肉じゃが風煮物 ほうれんそうのみそ汁 ゆでかぼちゃ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 ほうれんそう、みそ、昆布だし汁 かぼちゃ、昆布だし汁
9 火	全粥 ベビーマーボー豆腐 こまつなスープ きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、昆布だし汁 こまつな、しょうゆ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
10 水	全粥 野菜のそぼろ煮 粉ふき芋	米 鶏ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
11 木	全粥 サケの野菜あんかけ ブロッコリーのサラダ	米 サケ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 ブロッコリー、昆布だし汁
12 金	かぼちゃ粥 カレイとキャベツのだし煮 たまねぎのスープ ゆでにんじん	米、かぼちゃ カレイ、キャベツ、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
13 土	しらす粥 たまねぎとにんじんのスープ バナナ	米、しらす たまねぎ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 バナナ
15 月	全粥 ベビーハンバーグ ポテトサラダ ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、昆布だし汁 じゃがいも、にんじん、きゅうり、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
16 火	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 ほうれんそうのみそ汁 ゆでかぼちゃ	米 鶏ミンチ、豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 ほうれんそう、もやし、みそ、昆布だし汁 かぼちゃ、昆布だし汁
17 水	全粥 焼きサケ たまねぎのみそ汁 きゅうりスティック	米 サケ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
18 木	全粥 ベビーコロッケ ブロッコリーのサラダ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁 ブロッコリー、昆布だし汁
19 金	中華丼風野菜粥 こまつな和え物 にんじんのスープ	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうゆ こまつな、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁 にんじん、しょうゆ、昆布だし汁
20 土	しらす粥 根菜の煮物 バナナ	米、しらす たまねぎ、にんじん、さといも、しょうゆ、昆布だし汁 バナナ

離乳食献立表

2019年4月

離乳食後期(9～11ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
22 月	全粥 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとたまねぎのスープ ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、かぼちゃ、しょうゆ、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
23 火	全粥 カレイとにんじんのとろみ煮 きゅうりとにんじんのスティックサラダ	米 カレイ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、昆布だし汁 きゅうり、にんじん、昆布だし汁
24 水	全粥 具だくさんのとろみスープ かぼちゃのマッシュ	米 豆腐、鶏ミンチ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、昆布だし汁 かぼちゃ、片栗粉
25 木	全粥 ベビー松風焼き だいこんのスープ ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、豆腐、にんじん、昆布だし汁 だいこん、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
26 金	ハヤシライス風粥 春野菜サラダ 粉ふき芋	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、トマトペースト、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
27 土	しらす粥 かぼちゃとたまねぎのサラダ バナナ	米、しらす かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁 バナナ

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。