

# 離乳食献立表

2019年10月

離乳食初期(5~6ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
1 火	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
2 水	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
3 木	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)	米 豆腐、昆布だし汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁
5 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
7 月	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
8 火	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
9 水	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(たまねぎ、はくさい)	米 しらす、昆布だし汁 たまねぎ、はくさい、昆布だし汁
10 木	さつまいも粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(こまつな、にんじん)	米、さつまいも カレイ、昆布だし汁 こまつな、にんじん、昆布だし汁
11 金	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
12 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
15 火	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
16 水	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(じゃがいも、にんじん)	米 しらす、昆布だし汁 じゃがいも、にんじん、昆布だし汁
17 木	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(はくさい、にんじん)	米 豆腐、昆布だし汁 はくさい、にんじん、昆布だし汁
18 金	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
19 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
21 月	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(じゃがいも、キャベツ)	米 カレイ、昆布だし汁 じゃがいも、キャベツ、昆布だし汁

# 離乳食献立表

2019年10月

離乳食初期(5~6ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
23 水	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(はくさい、にんじん)	米 しらす、昆布だし汁 はくさい、にんじん、昆布だし汁
24 木	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
25 金	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
26 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
28 月	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
29 火	にんじん粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(こまつな、にんじん)	米、にんじん しらす、昆布だし汁 こまつな、にんじん、昆布だし汁
30 水	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
31 木	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)	米 カレイ、昆布だし汁 たまねぎ、にんじん、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10月

離乳食中期(7~8ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
1 火	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 たまねぎスープ	米 鶏ミンチ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
2 水	全粥 ベビーコロッケ ほうれんそうスープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁 ほうれんそう、昆布だし汁
3 木	全粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじんスープ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
5 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁
7 月	全粥 鮭の野菜あんかけ 粉ふき芋	米 サケ、キャベツ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
8 火	全粥 ベビー松風焼き たまねぎスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
9 水	全粥 豆腐の具だくさん煮物 かぼちゃスープ	米 豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 かぼちゃ、昆布だし汁
10 木	さつまいも粥 小松菜のだし煮 具だくさんスープ	米、さつまいも、 こまつな、にんじん、昆布だし汁 だいこん、にんじん、昆布だし汁
11 金	全粥 ころころ野菜のトロトロ煮 キャベツサラダ	米 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
12 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁
15 火	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
16 水	全粥 ベビーコロッケ ほうれんそうスープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁 ほうれんそう、昆布だし汁
17 木	全粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 白菜スープ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 はくさい、昆布だし汁
18 金	そぼろ粥 二色スープ	米、鶏ミンチ、にんじん たまねぎ、にんじん、昆布だし汁
19 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁
21 月	全粥 鮭の野菜あんかけ 粉ふき芋	米 サケ、キャベツ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁

# 離乳食献立表

2019年10月

離乳食中期(7~8ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
23 水	全粥 豆腐の具たくさん煮物 たまねぎスープ	米 豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
24 木	全粥 ベビー松風焼き にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
25 金	全粥 ころころ野菜のトロトロ煮 キャベツスープ	米 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
26 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁
28 月	全粥 カレイの野菜あんかけ たまねぎスープ	米 カレイ、キャベツ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
29 火	にんじん粥 小松菜のだし煮 具たくさんスープ	米、にんじん こまつな、にんじん、昆布だし汁 だいこん、にんじん、昆布だし汁
30 水	全粥 ベビーハンバーグ にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
31 木	かぼちゃ粥 ブロッコリーのとろみ煮 豆腐スープ	米、かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 豆腐、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10月

離乳食後期(9~11ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
1 火	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 たまねぎのみそ汁 にんじんスティック	米 鶏ミンチ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
2 水	全粥 ベビーコロッケ ほうれんそうスープ ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 ほうれんそう、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
3 木	全粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじのみそ汁 ゆでかぼちゃ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 かぼちゃ、昆布だし汁
5 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁
7 月	全粥 鮭の野菜あんかけ 粉ふき芋	米 サケ、キャベツ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
8 火	全粥 ベビー松風焼き たまねぎのみそ汁	米 鶏ミンチ、豆腐、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁
9 水	全粥 豆腐の具だくさん煮物 かぼちゃのみそ汁 にんじんスティック	米 豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 かぼちゃ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
10 木	さつまいも粥 小松菜のだし煮 具だくさんみそ汁 さつまいもスティック	米、さつまいも、 こまつな、にんじん、昆布だし汁 だいこん、にんじん、みそ、昆布だし汁 さつまいも、昆布だし汁
11 金	全粥 ころころ野菜のトロトロ煮 キャベツサラダ きゅうりスティック	米 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 キャベツ、しょうゆ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
12 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁
15 火	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 にんじのみそ汁 きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
16 水	全粥 ベビーコロッケ ほうれんそうスープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 ほうれんそう、昆布だし汁
17 木	全粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 白菜のみそ汁 にんじんスティック	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 はくさい、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
18 金	そぼろ粥 二色スープ ゆでいんげん	米、鶏ミンチ、にんじん たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
19 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁
21 月	全粥 鮭の野菜あんかけ 粉ふき芋	米 サケ、キャベツ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁

# 離乳食献立表

2019年10月

離乳食後期(9~11ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
23 水	全粥 豆腐の具たくさん煮物 たまねぎのみそ汁 にんじんスティック	米 豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
24 木	全粥 ベビー松風焼き にんじんのみそ汁	米 鶏ミンチ、豆腐、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁
25 金	全粥 ころころ野菜のトロトロ煮 キャベツスープ じゃがいもスティック	米 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
26 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁
28 月	全粥 カレイの野菜あんかけ たまねぎのみそ汁 にんじんスティック	米 カレイ、キャベツ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
29 火	にんじん粥 小松菜のだし煮 具たくさんみそ汁 だいこんスティック	米、にんじん こまつな、にんじん、昆布だし汁 だいこん、にんじん、みそ、昆布だし汁 だいこん、昆布だし汁
30 水	全粥 ベビーハンバーグ にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
31 木	かぼちゃ粥 ブロッコリーのとろみ煮 豆腐スープ ゆでにんじん	米、かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 豆腐、昆布だし汁 にんじん、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。