

離乳食献立表

2020年4月

離乳食初期(5~6ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
2 木	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(はくさい、たまねぎ)	米 カレイ、昆布だし汁 はくさい、たまねぎ、昆布だし汁
3 金	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 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
6 月	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)	米 しらす、昆布だし汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁
7 火	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
8 水	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(こまつな、たまねぎ)	米 しらす、昆布だし汁 こまつな、たまねぎ、昆布だし汁
9 木	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(だいこん、にんじん)	米 カレイ、昆布だし汁 だいこん、にんじん、昆布だし汁
10 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
11 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
13 月	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
14 火	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
15 水	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(ほうれんそう、にんじん)	米 カレイ、昆布だし汁 ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁
16 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
17 金	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(かぼちゃ、にんじん)	米 豆腐、昆布だし汁 かぼちゃ、にんじん、昆布だし汁
18 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
20 月	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

離乳食献立表

2020年4月

離乳食初期(5~6ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
21 火	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(キャベツ、たまねぎ)	米 しらす、昆布だし汁 キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁
22 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
23 木	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)	米 カレイ、昆布だし汁 かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁
24 金	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(じゃがいも、キャベツ)	米 しらす、昆布だし汁 じゃがいも、キャベツ、昆布だし汁
25 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
27 月	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
28 火	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(はくさい、にんじん)	米 カレイ、昆布だし汁 はくさい、にんじん、昆布だし汁
30 木	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(キャベツ、にんじん)	米 しらす、昆布だし汁 キャベツ、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

2020年4月

離乳食中期(7~8ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
2 木	全粥 サケの野菜あんかけ はくさいスープ	米 サケ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 はくさい、昆布だし汁
3 金	全粥 鶏ミンチと豆腐のトロトロ煮 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
4 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
6 月	全粥 サケと野菜の煮物 にんじんスープ	米 サケ、たまねぎ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
7 火	全粥 鶏じゃが煮 豆腐スープ	米 鶏ミンチ、じゃがいも、昆布だし汁 豆腐、昆布だし汁
8 水	具だくさん粥 こまつなスープ	米、鶏ミンチ、豆腐、にんじん こまつな、昆布だし汁
9 木	全粥 カレイの野菜あんかけ はくさいスープ	米 カレイ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 はくさい、昆布だし汁
10 金	具だくさん粥 たまねぎスープ	米、鶏ミンチ、豆腐、にんじん たまねぎ、昆布だし汁
11 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
13 月	全粥 鶏ミンチと豆腐のトロトロ煮 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
14 火	全粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツスープ	米 豆腐、たまねぎ、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
15 水	全粥 サケと野菜のトロトロ煮 豆腐スープ	米 サケ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 豆腐、昆布だし汁
16 木	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 たまねぎスープ	米 鶏ミンチ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
17 金	具だくさん粥 かぼちゃスープ	米、鶏ミンチ、にんじん かぼちゃ、昆布だし汁
18 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
20 月	全粥 サケと野菜の煮物 たまねぎスープ	米 サケ、にんじん、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁

離乳食献立表

2020年4月

離乳食中期(7~8ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
21 火	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
22 水	具だくさん粥 たまねぎスープ	米、鶏ミンチ、にんじん たまねぎ、昆布だし汁
23 木	全粥 サケと野菜の煮物 かぼちゃスープ	米 サケ、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃ、昆布だし汁
24 金	具だくさん粥 たまねぎスープ	米、鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん たまねぎ、昆布だし汁
25 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
27 月	全粥 鶏ミンチと豆腐のトロトロ煮 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
28 火	全粥 カレイの野菜あんかけ はくさいスープ	米 カレイ、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 はくさい、昆布だし汁
30 木	具だくさん粥 にんじんスープ	米、鶏ミンチ、キャベツ、にんじん 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

2020年4月

離乳食後期(9~11ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
2 木	全粥 サケの野菜あんかけ はくさいのみそ汁 にんじんスティック	米 サケ、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
3 金	全粥 鶏ミンチと豆腐の煮物 にんじんのみそ汁 ゆでキャベツ	米 鶏ミンチ、豆腐、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
4 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
6 月	全粥 サケと野菜の煮物 にんじんのみそ汁 ゆでいんげん	米 サケ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
7 火	全粥 鶏じゃが煮 豆腐のみそ汁 だいこんスティック	米 鶏ミンチ、じゃがいも、しょうゆ、昆布だし汁 豆腐、みそ、昆布だし汁 だいこん、昆布だし汁
8 水	具だくさん粥 こまつなのみそ汁 にんじんスティック	米、鶏ミンチ、豆腐、にんじん、しょうゆ こまつな、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
9 木	全粥 カレイの野菜あんかけ はくさいのみそ汁 だいこんスティック	米 カレイ、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 だいこん、昆布だし汁
10 金	具だくさん粥 たまねぎのみそ汁 ゆでいんげん	米、鶏ミンチ、豆腐、にんじん、しょうゆ たまねぎ、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
11 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
13 月	全粥 鶏ミンチと豆腐のトロトロ煮 にんじんのみそ汁 じゃがいもスティック	米 鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
14 火	全粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツのみそ汁 にんじんスティック	米 豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、昆布だし汁 キャベツ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
15 水	全粥 サケと野菜のトロトロ煮 豆腐のみそ汁 ゆでいんげん	米 サケ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 豆腐、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
16 木	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 たまねぎのみそ汁 ゆでキャベツ	米 鶏ミンチ、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 キャベツ、昆布だし汁
17 金	具だくさん粥 かぼちゃのみそ汁 ゆでいんげん	米、鶏ミンチ、にんじん、しょうゆ かぼちゃ、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
18 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
20 月	全粥 サケと野菜の煮物 たまねぎのみそ汁 にんじんスティック	米 サケ、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

離乳食献立表

2020年4月

離乳食後期(9~11ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
21 火	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 にんじんのみそ汁 ゆでキャベツ	米 鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
22 水	具だくさん粥 たまねぎのみそ汁 にんじんスティック	米、鶏ミンチ、にんじん、しょうゆ たまねぎ、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
23 木	全粥 サケと野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 ゆでいんげん	米 サケ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 かぼちゃ、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
24 金	具だくさん粥 たまねぎのみそ汁 ゆでキャベツ	米、鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、しょうゆ たまねぎ、みそ、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
25 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
27 月	全粥 鶏ミンチと豆腐のトロトロ煮 にんじんのみそ汁 きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、豆腐、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
28 火	全粥 カレーの野菜あんかけ はくさいのみそ汁 にんじんスティック	米 カレー、たまねぎ、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
30 木	具だくさん粥 にんじんのみそ汁 ゆでいんげん	米、鶏ミンチ、キャベツ、にんじん、しょうゆ にんじん、みそ、昆布だし汁 いんげん、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。