

令和3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 ・ 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・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く、しらたき抜く) 麩とわかめの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 肉じゃが(調味料1/2量、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く、しらたき細かく刻むもしくはは抜く) 麩とわかめの味噌汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
6 ・ 20 ・ 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(じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ葉先・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・だし汁・でんぷん) じゃがいもとキャベツの汁もの(じゃがいも・キャベツ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量、しょうがニンニク少量) じゃがいもとキャベツの味噌汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/2量、しょうがニンニク少量) じゃがいもとキャベツの味噌汁(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 ツナ粥(米・ツナ水煮缶(よく洗う))	育児用ミルク ツナそぼろご飯の味噌汁(調味料1/3量、ツナ水煮缶よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナそぼろご飯の味噌汁(調味料1/2量、ツナ水煮缶よく洗う)
7 ・ 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・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(ふりかけ入り) (青のり、けずりぶし(粉状)) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・でんぷん) 小松菜と玉ねぎの汁もの(小松菜・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り) (けずりぶし粉状) じゃがいもと生揚げの煮物(調味料1/3量、生揚げ外側・つきこんにやく除く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 青菜と玉ねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(ふりかけ入り) (けずりぶし粉状) じゃがいもと生揚げの煮物(調味料1/2量、生揚げ外側・つきこんにやく除く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 青菜と玉ねぎのすまし汁(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 パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ジャム付きパン(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きパン(調味料1/2量)
8 ・ 22 ・ 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・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁もの(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉となすのみそ炒め(調味料1/3量、なす皮をむく) じゃがいもと玉ねぎのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉となすのみそ炒め(調味料1/2量、なす皮をむく) じゃがいもと玉ねぎのスープ(だし汁で2倍に薄める)
10 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・ピーマン・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) さやいんげんと玉ねぎの汁もの(さやいんげん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 八宝菜(調味料1/3量、たけのこ・なると抜く) さやいんげんと玉ねぎの味噌汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 八宝菜(調味料1/2量、なると細かくきざむ) さやいんげんと玉ねぎの味噌汁(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 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ)	育児用ミルク ひじきライスのかた粥(調味料1/3量、ひじきよく戻す、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く)	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1/2量、ひじきよく戻す、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く)
11 ・ 25 ・ 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(キャベツ葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん・けずりぶし(粉状)) 豆腐とわかめの汁もの(豆腐・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き(調味1/3、ゴマよくする) もやしとキャベツのけずりぶし和え(調味料1/3量もやし細かく刻む・けずりぶし粉状) 豆腐とわかめのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(調味1/2、ゴマよくする) もやしとキャベツのけずりぶし和え(調味料1/2量もやし細かく刻む・けずりぶし粉状) 豆腐とわかめのすまし汁(だし汁2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺・玉ねぎ・だし汁)	育児用ミルク あんかけうどん(調味料1/3量、卵全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あんかけうどん(調味料1/2量、卵全2/3量まで)
12 ・ 26 ・ 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(大根・きゅうり・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・じゃがいも・育児用ミルク・でんぷん) 大根ときゅうりの汁もの(大根・きゅうり・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー(調味料1/3量、ケチャップ少量) 大根のサラダ(調味料1/3量)	軟飯 オーロラシチュー(調味料1/3量、ケチャップ少量) 大根のサラダ(調味料1/2量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 麩のミルク煮(麩・育児用ミルク) 清見オレンジ(水煮)	育児用ミルク 麩のシュガーバター(調味料1/3量) 清見オレンジ	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 麩のシュガーバター(調味料1/2量) 清見オレンジ



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	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・キャベツ葉先・人参・だし汁・でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・のり・だし汁・でんぷん) キャベツと人参の汁もの(キャベツ・人参・だし汁)	かた粥 さわらの照り焼き(調味料1/3量) こまつなのおひたし(調味料1/3量) 油揚げとキャベツの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ抜く)	軟飯 さわらの照り焼き(調味料1/2量) こまつなのおひたし(調味料1/2量) 油揚げとキャベツの味噌汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む)
		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 いも粥(じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク ジャーマンポテト(調味料1/3量、ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャーマンポテト(調味料1/2量、ベーコン少量)	
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・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・ピーマン・人参・だし汁・でんぷん)	お粥(きなこいり) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・ピーマン・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁)	かた粥(きなこふりかけ)(調味1/3) マーボーナス(調味料1/3量、なす皮をむく、ショウガ少量) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、たけのこ抜く)	軟飯(きなこふりかけ)(調味1/2) マーボーナス(調味料1/2量、なす皮をむく、ショウガ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める)
		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 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ)	育児用ミルク カレーふりかけご飯のかた粥(調味料1/3量、ゴマよくする、カレー粉抜く、ニンニク少量、じゃこ粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カレーふりかけご飯の軟飯(調味料1/2量、ゴマよくする、カレー粉ニンニク少量)	
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・でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 青梗菜と玉ねぎの汁もの(青梗菜・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 ツナと野菜の煮物(調味1/3、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く、しらたき抜く、ツナ缶水洗い) 青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ツナと野菜の煮物(調味1/2、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く、しらたき細かく刻むもしくは抜く、ツナ缶水洗い) 青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
		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 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク カルシウムおやきのかた粥(調味1/3、じゃこ粉状、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムおやきの軟飯(調味1/2、ゴマよくする)	
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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・人参・玉ねぎ・でんぷん)	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/3量) にら玉汁(だし汁で3倍に薄める、卵全卵1/3量まで)	軟飯 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/2量) にら玉汁(だし汁で2倍に薄める、卵全卵2/3量まで)
		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 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク カルシウムおやきのかた粥(調味1/3、じゃこ粉状、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムおやきの軟飯(調味1/2、ゴマよくする)	
18 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・きゅうり・人参・だし汁・でんぷん)	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(きゅうり・だし汁・でんぷん) キャベツと人参の汁もの(キャベツ・人参・だし汁)	かた粥 ミートローフ(調味料1/3量、ケチャップ少量) ゆでやさい(調味料1/3量) 麩とわかめの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 ミートローフ(調味料1/2量、ケチャップ少量) ゆでやさい(調味料1/2量) 麩とわかめの味噌汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
		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 煮スパゲッティ(スパゲッティ・しらす(湯通し))	育児用ミルク しらすスパゲッティ(調味料1/3量、しらす湯通し)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすスパゲッティ(調味料1/2量、しらす湯通し)	
19 ・ 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(アスパラ穂先・小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん)	お粥 煮魚(かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ・だし汁・でんぷん) 小松菜と人参の汁もの(小松菜・人参・だし汁)	かた粥 魚の和風ステーキ(調味料1/3量) ゆでやさい(マヨネーズ少量) 生揚げとあおなの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、生揚げ外側除く)	軟飯 魚の和風ステーキ(調味料1/2量) ゆでやさい(マヨネーズ少量) 生揚げとあおなの味噌汁(だし汁で2倍に薄める、生揚げ外側除く)
		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 いも粥(じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク 青のりポテト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 青のりポテト(調味料1/2量)	
お誕生会	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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・キャベツ葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	玉ねぎ粥(米、玉ねぎ) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁物(人参・玉ねぎ・だし汁)	チキンライスのかた粥(ケチャップ少量、グリーンピース・コーン除く) 魚のから揚げ(調味料1/3量・しょうが少量・適宜煮返す) ゆでやさい(調味料1/3量) わかめとえのきの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、えのき細かく刻む)	チキンライスの軟飯(ケチャップ少量、グリーンピース・コーン除く) 魚のから揚げ(調味料1/2量・しょうが少量) ゆでやさい(調味料半量) わかめとえのきの味噌汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、えのき細かく刻む)
		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 パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク チーズトースト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト(調味料1/2量)	