

# 令和3年11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 ・ 15 ・ 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(人参・玉ねぎ・白菜葉先・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(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 白菜と人参の汁もの(白菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とコーンの炒め物(調味料1/3量、カレー粉・たけのこ・コーン抜く) 凍り豆腐と白菜のみそ汁(だし汁で3倍に薄める) 育児用ミルク	軟飯 鶏肉とコーンの炒め物(調味料1/2量、カレー粉少量、コーン細かく刻む又は抜く) 凍り豆腐と白菜のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥 (米・ツナ缶水洗いする)	育児用ミルク ツナチャーハンのかた粥 (調味料1/3量、ツナ水洗い)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンの軟飯 (調味料1/2量、ツナ水洗い)
2 ・ 16 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先・じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚のミルク煮(かじき・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草・だし汁・でんぷん) じゃがいもと人参の汁もの(じゃがいも・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の和風ステーキ(調味料1/3量) ほうれん草ともやしのゴマ和え(調味料1/3量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) じゃがいもとしめじのスープ(だし汁で3倍に薄める、しめじ細かく刻む) 育児用ミルク	軟飯 魚の和風ステーキ(調味料1/2量) ほうれん草ともやしのゴマ和え(調味料1/2量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) じゃがいもとしめじのスープ(だし汁で2倍に薄める、しめじ細かく刻む)
	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参)	育児用ミルク 人参かた粥(米・人参)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 人参マフィン
4 ・ 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(青のり入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り)(じゃこ粉状) カレー肉じゃが(調味料1/3、カレー粉しらす抜き、グリーンピース薄皮除く又は抜く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める) 育児用ミルク	軟飯(ふりかけ入り)(じゃこ粉状) カレー肉じゃが(調味料1/2、カレー粉しらす細かく刻む、グリーンピース薄皮除く又は抜く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	育児用ミルク	育児用ミルク 煮マカロニ (マカロニ(軟らかく)・きなこ・育児用ミルク)	育児用ミルク マカロニアベかわ (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニアベかわ (調味料1/2量)
5 ・ 19 ・ 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(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとわかめの汁もの(玉ねぎ・わかめよく洗う・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、ニンニク生薑少量、パプリカ抜く) わかめスープ(だし汁で3倍に薄める・わかめよく洗う、たけのこぬく) 育児用ミルク	軟飯 マーボー豆腐(調味料1/2量、ニンニク生薑少量、パプリカ抜く) わかめスープ(だし汁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 青のり粥 (米・青のり)	育児用ミルク みそ焼きライスのかた粥 (調味料1/3量、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスの軟飯 (調味料1/2量、ゴマよくする)
6 ・ 20 ・ 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・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) にんじんとじゃがいもの汁もの(人参・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(調味1/3、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く又は抜く) 人参ともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(調味1/2、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く又は抜く) 人参ともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
8 ・ 22 ・ 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(人参・白菜葉先・さつまいも・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・白菜・だし汁・でんぷん) 人参とサツマイモの汁もの(人参・さつまいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/3量) さつまいもと長ねぎの汁物(だし汁で3倍に薄める) 育児用ミルク	軟飯 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/2量) さつまいもと長ねぎの汁物(だし汁で2倍に薄める)
	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、ニンニク少量、ちりめんじゃこ粉状、カレー粉抜く)	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、ニンニク少量、ちりめんじゃこ粉状、カレー粉少量)
10 ・ 24 ・ 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(人参・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏むね肉・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎと小松菜の汁もの(玉ねぎ・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マカロニと鶏肉のクリーム煮(調味1/3、コーン抜く、グリーンピース薄皮除く又は抜く) ひじきと小松菜のサラダ(調味1/3、ひじきよく戻す)	軟飯 マカロニと鶏肉のクリーム煮(調味1/2、コーン刻む、グリーンピース薄皮除く又は抜く) ひじきと小松菜のサラダ(調味1/2、ひじきよく戻す)
	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン・育児用ミルク・しらす湯通し)	育児用ミルク しらすトースト(調味1/3、しらす湯通し、マヨネーズ少量、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすトースト(調味1/2、しらす湯通し、マヨネーズ少量、適宜煮返す)



11 ・ 25 ・ 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・小松菜葉先・だし汁・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(じゃがいも・だし汁・青のり) あおなと玉ねぎの汁もの(小松菜・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらのみそ焼き(調味料1/3量) こふきいも(調味料1/3量) あおなと玉ねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 さわらのみそ焼き(調味料1/2量) こふきいも(調味料1/2量) あおなと玉ねぎのすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
12 ・ 26 ・ 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
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参)	育児用ミルク 豚にらチャーハンかた粥(調味1/3)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚にらチャーハン軟飯(調味1/2)
13 ・ 27 ・ 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・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・さいいんげん・だし汁・でんぷん) キャベツと大根の汁もの(キャベツ・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げの煮物(調味1/3、生揚げ外側・つきこんにやく除く) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもと生揚げの煮物(調味1/2、生揚げ外側・つきこんにやく除く) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
17 ・ 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	育児用ミルク又は牛乳
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク みかん(水煮する) 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク みかん 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みかん せんべい ビスケット
23 ・ 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	育児用ミルク又は牛乳
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米・小松菜)	育児用ミルク 豚肉とごぼうのごはんのかた粥(調味料1/3量、ごぼうぬく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚肉とごぼうのごはんの軟飯(調味料1/2量)
29 ・ 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
	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 磯うどん(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	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、わかめよく洗う)
30 ・ 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
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいも粥(さつまいも・育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト 鶏そぼろご飯のかた粥(調味1/3)	育児用ミルク・ヨーグルト 鶏そぼろご飯の軟飯(調味1/2)
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
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮大麦麺(大麦麺・だし汁・わかめよく洗う)	育児用ミルク きつねそば(調味料1/3量、油揚げ・なると抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねそば(調味料1/2量、油揚げ・なると刻む)

