

1月 離乳食献立表



C(後期)食からは普通食より取り分けしており、
 C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。
 D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

| 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 |
|-------------------------|---|--|--|--|
| 4 ・ 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、でんぶ ん) 煮野菜(人参、玉ね ぎ、じゃがいも、だし汁、でん ぶん) 育児用ミルク | お粥 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、 玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶ ん) 麩とわか めの汁もの(麩、わかめよく洗う、 だし汁) 育児用ミルク | かた粥 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、 しらたき除く、グリーンピース薄皮除く 又は抜く) 麩とわかめのみそ汁 (わかめよく洗う) | 軟飯 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、し らたき除く、グリーンピース薄皮除く又は 抜く) 麩とわかめのみそ汁(わかめ よく洗う) |
| 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 ふりかけ入りかたがゆ (桜えび粉状、ごまよくする) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ふりかけ入り軟飯 (桜えび粉状、ごまよくする) |
| 5 ・ 19 ・ 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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶ ん) 煮野菜(玉ねぎ、人 参、キャベツ葉先、だし汁、で んぶん) 育児用ミルク | お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ、だし汁、でんぶ ん) 煮スパゲッティー(スパゲッティー、 玉ねぎ、ピーマン、だし汁) キャベツの汁物(キャベツ、人参、だし汁) 育児用ミルク | かた粥 鶏肉のごまみそ焼き(ごまよくする) スパゲッティーソテー(ケ チャップ少量、ソース除く) キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量) | 軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(ごまよくする) スパゲッティーソテー(ケチャップ、 ソース少量) キャベツとベーコンのスープ(ベー コン少量) |
| おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク ポテトのミルク煮 (じゃがいも、育児用ミルク、粉チーズ) | 育児用ミルク バイクドポテト | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 バイクドポテト |
| 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、でんぶ ん) 煮野菜(人参、小松菜葉先、 だし汁、でんぶん) 育児用ミルク | お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶ ん) 人参のけずりぶし煮(人参、けずりぶし粉 状、だし汁、でんぶん) そうめんと青菜の 汁もの(そうめんよく洗う、小松菜、人参、だ し汁) 育児用ミルク | かた粥 魚の竜田揚げ(生姜少量) もやしと人参のけずりぶし和え(も やし細かく刻む、けずりぶし粉状) そうめんと青菜のすまし汁(そうめん よく洗う) | 軟飯 魚の竜田揚げ(生姜少量) もやしと人参のけずりぶし和え(も やし細かく刻む、けずりぶし粉状) そうめんと青菜のすまし汁(そうめ んよく洗う) |
| おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク 煮うどん (乾麺、キャベツ、だし汁) | 育児用ミルク みそうどん | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそうどん |
| 7 ・ 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、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、キャ ベツ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク | お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、玉ねぎ、 だし汁、でんぶん) キャベツの汁もの (キャベツ、だし汁) 育児用ミルク | かた粥 ふりかけ入りかた粥(削り節粉 状)じゃがいもと生揚げのそぼろ 煮(生揚げ外側除く、グリーンピース薄 皮除く又は抜く) キャベツともやしのみそ汁(もやし 細かく刻む) | ふりかけ入り軟飯(削り節粉状) じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 (生揚げ外側除く、グリーンピース薄皮除 く又は抜く) キャベツともやしのみそ汁(もやし 細かく刻む) |
| おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク 七草粥(米、だし汁、大根、かぶ、小松菜) | 育児用ミルク 七草粥 乳児用せんべい | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 七草粥 せんべい |
| 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、でんぶ ん) 煮野菜(玉ねぎ、人 参、じゃがいも、だし汁、でん ぶん) 育児用ミルク | お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、玉ねぎ、人参、 だし汁、でんぶん) じゃがいもの汁もの (じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク | かた粥 豚肉のしょうが炒め(生姜少量) じゃがいもとさやいんげんのみ そ汁 | 軟飯 豚肉のしょうが炒め(生姜少量) じゃがいもとさやいんげんのみそ 汁 |
| 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、でんぶ ん) 野菜のミルク煮 (キャベツ、人参、玉ねぎ、育 児用ミルク、でんぶん) 育児用ミルク | お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ、だし汁、でんぶ ん) キャベツのだし煮(キャベツ、だし汁、でん ぶん) 野菜のミルクスープ(人参、玉ね ぎ、じゃがいも、育児用ミルク、だし汁) 育児用ミルク | かた粥 鶏肉の変わりパン粉焼き (マヨネーズ少量、こしょう除く) ゆで野菜 みそスープ(ベーコン少量) | 軟飯 鶏肉の変わりパン粉焼き (マヨネーズ少量) ゆで野菜 みそスープ(ベーコン少量) |
| おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク 煮スパゲッティー(スパゲッティー軟らかく ゆで刻む、人参・玉ねぎ・ピーマン) | 育児用ミルク スパゲッティーナポリタン(ハム・ ケチャップ少量、スパゲティ軟らかく) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲッティーナポリタン(ハム・ケ チャップ少量、スパゲティ軟らかく) |
| 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、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、大 根、だし汁、でんぶん) 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、人参、玉ねぎ、育児用ミルク、でんぶ ん) 大根と人参の汁物(大根、人参、だし汁) 育児用ミルク | かた粥 オーロラシチュー(ケチャップ少 量、こしょう除く) 大根のサラダ(マヨネーズ少量) | 軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) 大根のサラダ(マヨネーズ少量) |
| おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク カルテツ粥(米、人参、ひじきよく戻す、小 松菜、しらす干し湯通し) | 育児用ミルク カルテツかた粥 (ひじきよく戻す、しらす干し湯通し)  | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルテツごはん(軟飯) (ひじきよく戻す、しらす干し湯通し) |

| | | | | | |
|-------------------------|------|---|---|---|--|
| 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 | きなこ入りつぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(大根、小松菜、人参だし汁、でんぶん) 育児用ミルク | きなこ入りお粥 魚と大根の煮物(白身魚・大根・だし汁・でんぶん) そうめんと青菜の汁もの(そうめんよく洗う、小松菜、人参、だし汁) 育児用ミルク | きなこ入りかた粥 ぶりとお根のうま煮(生姜少量、こんにゃく除く) そうめんと青菜のすまし汁(そうめんよく洗う) | きなこ入り軟飯 ぶりとお根のうま煮(生姜少量、こんにゃく除く) そうめんと青菜のすまし汁(そうめんよく洗う) |
| | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク ミルク粥 (米、育児用ミルク、玉ねぎ、にんじん) | 育児用ミルク ライス入りチャウダー (ベーコン少量、コーン除く) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ライス入りチャウダー (ベーコン少量、コーン細かく刻む) |
| 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、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、だし汁・でんぶん) 育児用ミルク | お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、だし汁、でんぶん) わかめの汁もの(わかめよく洗う、にんじん、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク | かた粥 マーボー豆腐(にんにく・生姜・ケチャップ少量、パプリカ除く) わかめスープ(わかめよく洗う、生姜少量、たけのこ除く) | 軟飯 マーボー豆腐(にんにく・生姜・ケチャップ少量) わかめスープ(わかめよく洗う、生姜少量) |
| | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク 小豆パン粥(パン、育児用ミルク、小豆) | 育児用ミルク あずきサンド | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あずきサンド |
| 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、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク | お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶん) 凍り豆腐と人参の汁もの(凍り豆腐、人参、だし汁) 育児用ミルク | かた粥 肉じゃが(グリーンピース薄皮除く又はは抜く、ケチャップ少量、カレー粉・こしょう除く) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁 | 軟飯 カレー肉じゃが(グリーンピース薄皮除く又はは抜く、カレー粉・ケチャップ少量) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁 |
| 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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(ほうれん草葉先、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク | お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、ほうれん草、人参、春雨軟らかく茹でる、だし汁、でんぶん) じゃがいもと玉ねぎの汁もの(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁) | かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物(卵全卵1/3量まで、生姜少量、もやし細かく刻む、春雨軟らかく茹でる、たけのこ除く) じゃがいもと玉ねぎのスープ | 軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物(卵全卵2/3量まで、生姜少量、もやし細かく刻む、春雨軟らかく茹でる) じゃがいもと玉ねぎのスープ |
| | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク・ヨーグルト 玉ねぎ粥 (米、玉ねぎ)  | 育児用ミルク・ヨーグルト チキンライス(かた粥) (ケチャップ少量、こしょう除く、グリーンピース薄皮除く又はは抜く) | 育児用ミルク・ヨーグルト チキンライス(軟飯) (ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く又はは抜く) |
| 18 ・ 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、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク | お粥 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぶん) 麩とわかめの汁もの(麩、わかめよく洗う、だし汁) | かた粥 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う、しらたき除く、グリーンピース薄皮除く又はは抜く) 麩とわかめのみそ汁(わかめよく洗う) | 軟飯 ツナと野菜の煮物(ツナよく洗う・しらたき除く・グリーンピース薄皮除く又はは抜く) 麩とわかめのみそ汁(わかめよく洗う) |
| | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク にんじん粥(米、人参) | 育児用ミルク にんじん粥(米、人参) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール |
| 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、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク | お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) キャベツの汁もの(キャベツ・だし汁) | ふりかけ入りかた粥(削り節粉状)じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除く・グリーンピース薄皮除く又はは抜く) キャベツともやしのみそ汁(もやし細かく刻む) | ふりかけ入り軟飯(削り節粉状)じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除く・グリーンピース薄皮除く又はは抜く) キャベツともやしのみそ汁(もやし細かく刻む) |
| | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク 清見オレンジ水煮 乳児用ビスケット 乳児用せんべい | 育児用ミルク 清見オレンジ 乳児用ビスケット 乳児用せんべい | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 清見オレンジ ビスケット せんべい |
| 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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(かぶ、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク | お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) かぶと玉ねぎの汁もの(かぶ・玉ねぎ・だし汁) | かた粥 いりどり(こんにゃく、ごぼう、たけのこ除く) かぶと玉ねぎのみそ汁 | 軟飯 いりどり(こんにゃく除く) かぶと玉ねぎのみそ汁 |
| | 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 豚ニラチャーハン(かた粥) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚ニラチャーハン(軟飯) |
| 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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、でんぶん) 煮野菜(じゃがいも、キャベツ、人参、だし汁、でんぶん) 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、人参、玉ねぎ、育児用ミルク、でんぶん) 春雨と野菜の汁もの(春雨軟らかく茹でる、キャベツ、人参、だし汁) | カレーライス(かた粥) (生姜・にんにく・ケチャップ少量、カレー粉・ソース除く) 春雨サラダ(春雨軟らかく茹でる、こしょう除く)  | カレーライス(軟飯) (生姜・にんにく・ケチャップ・カレー粉・ソース少量) 春雨サラダ(春雨軟らかく茹でる) |
| | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク キャベツ粥(米、キャベツ) | 育児用ミルク キャベツ粥(米、キャベツ) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシュームクッキーバー |