

# 離乳食献立表

2020年1月

離乳食初期(5~6ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
4 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
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、にんじん)	米 豆腐、昆布だし汁 じゃがいも、にんじん、昆布だし汁
8 水	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 かれい、昆布だし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁
9 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
10 金	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(じゃがいも、にんじん)	米 かれい、昆布だし汁 じゃがいも、にんじん、昆布だし汁
11 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
14 火	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 かれい、昆布だし汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁
15 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
16 木	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
17 金	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 土	しらす粥 野菜ペースト(たまねぎ、かぼちゃ)	米 たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁
20 月	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(にんじん、じゃがいも)	米 豆腐、昆布だし汁 にんじん、じゃがいも、昆布だし汁
21 火	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
22 水	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

# 離乳食献立表

2020年1月

離乳食初期(5~6ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
23 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
24 金	つぶし粥 すり流し(カレイ) 野菜ペースト(にんじん、じゃがいも)	米 カレイ、昆布だし汁 にんじん、じゃがいも、昆布だし汁
25 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
27 月	つぶし粥 すり流し(しらす) 野菜ペースト(にんじん、ほうれんそう)	米 しらす、昆布だし汁 にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁
28 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
29 水	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
30 木	つぶし粥 すり流し(豆腐) 野菜ペースト(こまつな、たまねぎ)	米 豆腐、昆布だし汁 こまつな、たまねぎ、昆布だし汁
31 金	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

# 離乳食献立表

2020年1月

離乳食中期(7~8ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
4 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁
6 月	全粥 鮭の野菜あんかけ たまねぎスープ	米 サケ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
7 火	全粥 鶏肉と豆腐の煮物 にんじんスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
8 水	全粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツスープ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
9 木	具だくさん粥 にんじんスープ	米、鶏ミンチ、たまねぎ、キャベツ にんじん、昆布だし汁
10 金	全粥 豆腐の具だくさん煮物 たまねぎスープ	米 豆腐、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁 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、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁
14 火	全粥 鶏ミンチと豆腐の煮物 たまねぎスープ	米 鶏ミンチ、豆腐、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
15 水	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツスープ	米 鶏ミンチ、にんじん、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁
16 木	全粥 鮭の野菜あんかけ にんじんスープ	米 サケ、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
17 金	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 はくさいスープ	米 鶏ミンチ、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 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁
20 月	全粥 鮭の野菜あんかけ じゃがいもスープ	米 サケ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
21 火	具だくさん粥 にんじんスープ	米、鶏ミンチ、にんじん、チンゲンサイ にんじん、昆布だし汁
22 水	全粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツスープ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 キャベツ、昆布だし汁

# 離乳食献立表

2020年1月

離乳食中期(7~8ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
23 木	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、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
24 金	具だくさん粥 キャベツスープ	米、鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、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、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、昆布だし汁
27 月	全粥 鮭の野菜あんかけ ほうれんそうスープ	米 サケ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、昆布だし汁 ほうれんそう、昆布だし汁
28 火	全粥 豆腐と鶏ミンチの煮物 たまねぎスープ	米 豆腐、鶏ミンチ、にんじん、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁
29 水	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、にんじん、片栗粉、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
30 木	全粥 鮭と野菜の煮物 小松菜スープ	米 サケ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 こまつな、昆布だし汁
31 金	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 はくさいスープ	米 鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 はくさい、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1月

離乳食後期(9~11ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
4 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁
6 月	全粥 鮭の野菜あんかけ たまねぎのみそ汁 きゅうりスティック	米 サケ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
7 火	全粥 鶏肉と豆腐の煮物 にんじんスープ じゃがいもスティック	米 鶏ミンチ、豆腐、しょうゆ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁 じゃがいも、昆布だし汁
8 水	全粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツスープ 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 キャベツ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
9 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、たまねぎ、キャベツ にんじん、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
10 金	全粥 豆腐の具だくさん煮物 たまねぎのみそ汁 きゅうりスティック	米 豆腐、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、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、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁
14 火	全粥 鶏ミンチと豆腐のみそ煮 たまねぎスープ にんじんスティック	米 鶏ミンチ、豆腐、みそ、昆布だし汁 たまねぎ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
15 水	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツのみそ汁 きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 キャベツ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、昆布だし汁
16 木	全粥 鮭の野菜あんかけ 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、片栗粉、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
17 金	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 はくさいのみそ汁 にんじんスティック	米 鶏ミンチ、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 土	しらす粥 かぼちゃのそぼろ煮	米、しらす 鶏ミンチ、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁
20 月	全粥 鮭の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁 にんじんスティック	米 サケ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 じゃがいも、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
21 火	具だくさん粥 にんじんスープ ゆでいんげん	米、鶏ミンチ、にんじん、チンゲンサイ にんじん、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
22 水	全粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツスープ 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 キャベツ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁

# 離乳食献立表

2020年1月

離乳食後期(9~11ヶ月)

日 曜	献立	材 料 名
23 木	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 たまねぎのみそ汁 ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、キャベツ、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
24 金	具だくさん粥 キャベツのみそ汁 きゅうりスティック	米、鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁 キャベツ、みそ、昆布だし汁 きゅうり、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、たまねぎ、かぼちゃ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁
27 月	全粥 鮭の野菜あんかけ ほうれんそうのみそ汁 にんじんスティック	米 サケ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、昆布だし汁 ほうれんそう、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
28 火	全粥 豆腐と鶏ミンチの煮物 たまねぎのみそ汁 ゆでいんげん	米 豆腐、鶏ミンチ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 たまねぎ、みそ、昆布だし汁 いんげん、昆布だし汁
29 水	全粥 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 にんじんのみそ汁 きゅうりスティック	米 鶏ミンチ、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 きゅうり、昆布だし汁
30 木	全粥 鮭と野菜の煮物 小松菜のみそ汁 にんじんスティック	米 サケ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 こまつな、みそ、昆布だし汁 にんじん、昆布だし汁
31 金	全粥 鶏ミンチと野菜の煮物 はくさいスープ ゆでいんげん	米 鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁 はくさい、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。