



日付	午前食			午後食		
	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料
15 金	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐の煮物	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐の煮物	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③豆腐 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②もやしの味噌汁 ③大豆とキャベツの煮物	①5倍粥 ②もやしの味噌汁 ③大豆とキャベツの煮物	①米 ②もやし キャベツ 昆布だし 塩 ③大豆 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
16 土	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③ツナとさつまいもの煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③ツナとさつまいもの煮物	①米 ②大根 煮干・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 さつまいも 人参 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③高野豆腐と大根の味噌煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③高野豆腐と大根の味噌煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 大根 人参 煮干・昆布だし 三温糖 味噌
29 金	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	①米 ②かぶ 煮干・昆布だし 味噌 ③かじき 人参 さつまいも 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②さつまいものすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②さつまいものすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②さつまいも 煮干・昆布だし 醤油 ③豆腐 かぶ 人参 煮干・昆布だし 三温糖 味噌
19 火	①7倍粥 ②肉団子スープ ③温野菜	①5倍粥 ②肉団子スープ ③スティック野菜	①米 ②鶏ひき肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 煮干・昆布だし塩 ③大根 人参	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①米 ②大根 煮干・昆布だし 味噌 ③しらす 玉ねぎ 人参 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
20 水	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ②高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ②高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ かつお・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 キャベツ 人参 かつお・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②人参のすまし汁 ③肉団子と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③肉団子と野菜のケチャップ煮	①米 ②人参 かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 ケチャップ
21 木	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鮭と野菜の煮物	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鮭と野菜の煮物	①米 ②白菜 かつお・昆布だし 醤油 ③鮭 人参 小松菜 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②さつまいもの味噌汁 ③野菜のそぼろ煮	①5倍粥 ②さつまいもの味噌汁 ③野菜のそぼろ煮	①米 ②さつまいも 玉ねぎ かつお・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 白菜 人参 小松菜 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
22 金	①7倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③じゃが芋のそぼろ煮	①5倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③じゃが芋のそぼろ煮	①米 ②ブロッコリー 昆布だし 豆乳 塩 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③ツナ缶 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
30 土	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ 煮干・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 人参 いんげん 煮干・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	①米 ②わかめ もやし 煮干・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
25 月	①7倍粥 ②さつまいもの豆乳スープ ③カレーと野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいもの豆乳スープ ③カレーと野菜の煮物	①米 ②さつまいも 人参 昆布だし 豆乳 塩 ③カレー ブロッコリー 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②ブロッコリーのスープ ③豆腐と野菜のトマト煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのスープ ③豆腐と野菜のトマト煮	①米 ②ブロッコリー 昆布だし 塩 ③豆腐 人参 玉ねぎ トマト缶 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
26 火	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③肉団子煮	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③肉団子煮	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 片栗粉 人参 キャベツ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナとじゃが芋の煮物	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナとじゃが芋の煮物	①米 ②キャベツ わかめ かつお・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 じゃが芋 チンゲン菜 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
13 水	①7倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②玉ねぎ 煮干・昆布だし 味噌 ③豆腐 白菜 人参 小松菜 煮干・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鶏肉と野菜の味噌煮	①米 ②白菜 小松菜 煮干・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 煮干・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
27 水	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 昆布だし 味噌 ③豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③鶏肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③鶏肉と野菜の味噌煮	①米 ②キャベツ 人参 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
28 木	①7倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ 煮干・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 人参 大根 昆布だし 醤油 三温糖	①7倍粥 ②肉団子スープ ③温野菜	①5倍粥 ②肉団子スープ ③スティック野菜	①米 ②鶏ひき肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 煮干・昆布だし 塩 ③大根 人参

離乳食 一回当たりの目安量			
	初期食	中期食	後期食
穀類 (g)		7倍粥50~80	5倍粥80~こ飯80
野菜・果物 (g)	つぶし菜、ペースト状の野菜など、ひとさじから始める	20~30	40~50
魚・肉 (g)		10~15	15~20
豆腐 (g)		30~40	50~55

※ 中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変え提供します。
 ※ 子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。