



		午前食	午前食			午後食		
日付		初期食5～6ヶ月頃	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
1 19	木 月	①10倍粥 ②カレイ ③さつまい	①7倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②さつまい カットわかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 キャベツ さつまい 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②キャベツ さつまい 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 さつまい 人参 キャベツ 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌
2 20	金 火	①10倍粥 ②かぼちゃ ③人参	①7倍粥 ②かぼちゃのスープ ③鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①かぼちゃ粥 ②大豆の味噌煮	①かぼちゃ軟飯 ②大豆の味噌煮	①米 昆布だし かぼちゃ 醤油 ②大豆 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
7 21	水	①10倍粥 ②しらす ③じゃが芋	①ケチャップライス ②わかめスープ	①ケチャップライス ②わかめスープ	①米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ケチャップ 醤油 片栗粉 ②カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし 塩	①しらす粥 ②じゃが芋煮	①しらす軟飯 ②じゃが芋煮	①米 しらす 昆布だし ②じゃが芋 人参 玉ねぎ 昆布だし 醤油 三温糖
8 22	木	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②人参の味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②人参の味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②大根 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②大根のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②大根 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 じゃが芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌
9 23	金	①10倍粥 ②カレイ ③キャベツ	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ かぶ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐と野菜の味噌煮 ③バナナ	①5倍粥 ②高野豆腐と野菜の味噌煮 ③バナナ	①米 ②高野豆腐 キャベツ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 ③バナナ
10 24	土	①10倍粥 ②豆腐 ③かぼちゃ	①7倍粥 ②わかめスープ ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②わかめスープ ③ツナと野菜の煮物	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②さつまい 昆布だし 味噌 ③豆腐 さつまい 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油
12 26	月	①10倍粥 ②豆腐 ③大根	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②大根 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②わかめ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 玉ねぎ 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌
13 27	火	①10倍粥 ②じゃが芋 ③ほうれん草	①7倍粥 ②ほうれん草のスープ ③鮭とじゃが芋のケチャップ煮	①5倍粥 ②ほうれん草のスープ ③鮭とじゃが芋のケチャップ煮	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③鮭 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①野菜粥 ②豆腐とじゃが芋の味噌煮	①野菜軟飯 ②豆腐とじゃが芋の味噌煮	①米 人参 玉ねぎ 醤油 昆布だし ②豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 味噌
14 28	水	①10倍粥 ②人参 ③さつまい	①7倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③さつまいのそぼろ煮	①5倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③さつまいのそぼろ煮	①米 ②チンゲン菜 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 さつまい 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①ツナ粥 ②温野菜	①ツナ軟飯 ②温野菜	①米 ツナ缶 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 醤油 煮干し・昆布だし ②きゅうり さつまい
15 29	木 月	①10倍粥 ②豆腐 ③かぶ	①7倍粥 ②かぶのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②かぶのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①米 ②かぶ 小松菜 かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②豆腐と野菜の煮物 ③バナナ	①5倍粥 ②豆腐と野菜の煮物 ③バナナ	①米 ②豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 ③バナナ
16	金	①10倍粥 ②高野豆腐 ③じゃが芋	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①米 ②じゃが芋 キャベツ 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 キャベツ 人参 もやし 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②キャベツ 人参 昆布だし 醤油 ③高野豆腐 じゃが芋 人参 もやし 昆布だし 三温糖 味噌
30	金	①10倍粥 ②高野豆腐 ③じゃが芋	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①米 ②じゃが芋 大根 煮干し・昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 さつまい 人参 大根 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②さつまいのすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①5倍粥 ②さつまいのすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②さつまい 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 じゃが芋 人参 大根 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌
17 31	土	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②わかめ 人参 かつお・昆布だし 醤油 ③豆腐 キャベツ 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナと人参の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナと人参の煮物	①米 ②キャベツ かつお・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 人参 キャベツ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉

※ 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。

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