



		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
2 16	月	①10倍粥 ②しらす ③じゃがいも	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 カットわかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③しらす 人参 さやいんげん じゃが芋 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②人参のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②人参 さやいんげん 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 人参 じゃが芋 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
3 17	火	①10倍粥 ②カレイ ③人参	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③白身魚と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③白身魚と野菜のケチャップ煮	①米 ②小松菜 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 白菜 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①米 ②白菜 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 人参 小松菜 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
4	水	①10倍粥 ②豆腐 ③大根	①7倍粥 ②わかめの味噌汁 ③そぼろ煮	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ③そぼろ煮	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 大根 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②キャベツ 人参 煮干し・昆布だし 塩 ③豆腐 大根 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ
18	水	①10倍粥 ②豆腐 ③白菜	①7倍粥 ②わかめの味噌汁 ③そぼろ煮	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ③そぼろ煮	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 白菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②白菜 人参 煮干し・昆布だし 塩 ③豆腐 もやし 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ
5 19	木	①10倍粥 ②高野豆腐 ③じゃが芋	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナと野菜のトマト煮	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナと野菜のトマト煮	①米 ②玉ねぎ 人参 昆布だし 塩 ③ツナ缶 人参 じゃが芋 カットトマト缶 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②茄子の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②茄子の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②茄子 人参 昆布だし 味噌 ③高野豆腐 玉ねぎ じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
6 20	金	①10倍粥 ②豆腐 ③大根	①豆腐のあんかけ丼 ②温野菜	①豆腐のあんかけ丼 ②温野菜	①米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③大根 きゅうり	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①米 ②キャベツ 人参 昆布だし 塩 ③ツナ 人参 大根 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
7 21	土	①10倍粥 ②高野豆腐 ③小松菜	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③さつま芋のツナ煮	①5倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③さつま芋のツナ煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 さつま芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②さつま芋 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 人参 もやし 小松菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
9 23	月	①10倍粥 ②じゃが芋 ③人参	①7倍粥 ②シチュー ③温野菜	①5倍粥 ②シチュー ③温野菜	①米 ②鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 牛乳 塩 片栗粉 ③きゅうり 人参	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③ツナ 玉ねぎ じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
10 24	火	①10倍粥 ②カレイ ③ほうれん草	①7倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③白身魚の味噌煮	①5倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③白身魚の味噌煮	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ かつお・昆布だし 塩 ③カレイ 人参 玉ねぎ キャベツ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③大豆のトマト煮	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③大豆のトマト煮	①米 ②さつま芋 玉ねぎ かつお・昆布だし 味噌 ③大豆 玉ねぎ 人参 トマト缶 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
11 25	水	①10倍粥 ②高野豆腐 ③ブロッコリー	①7倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③ツナのトマト煮	①5倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③ツナのトマト煮	①米 ②ブロッコリー 玉ねぎ 豆乳 昆布だし 塩 ③ツナ缶 玉ねぎ 人参 トマト 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①ケチャップライス風 ②温野菜	①ケチャップライス風 ②温野菜	①米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 醤油 昆布だし ケチャップ 三温糖 片栗粉 ②ブロッコリー 人参
12 26	木	①10倍粥 ②豆腐 ③大根	①7倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ かつお・昆布だし 味噌 ③豆腐 大根 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 三温糖	①7倍粥 ②大根のすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①米 ②大根 人参 かつお・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 人参 チンゲン菜 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
13 27	金	①10倍粥 ②豆腐 ③かぼちゃ	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③鶏ひき肉のそぼろ煮	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③鶏ひき肉のそぼろ煮	①米 ②かぼちゃ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②豆腐と大根のおろし煮 ③ゆでかぼちゃ	①5倍粥 ②豆腐と大根のおろし煮 ③ゆでかぼちゃ	①米 ②豆腐 玉ねぎ かぼちゃ 大根おろし 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 ③かぼちゃ
14 28	土	①10倍粥 ②高野豆腐 ③小松菜	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 人参 もやし 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③ツナとじゃが芋の味噌煮	①5倍粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③ツナとじゃが芋の味噌煮	①米 ②玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
30	月	①10倍粥 ②カレイ ③小松菜	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③白身魚とかぶの煮物	①5倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③白身魚とかぶの煮物	①米 ②小松菜 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かぶの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②かぶ わかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③大豆 人参 小松菜 玉ねぎ 煮干し・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）		7倍粥50～80	5倍粥80～ご飯80
野菜・果物（g）	つぶし粥、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