



		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	水	①10倍粥 ②高野豆腐 ③ブロッコリー	①7倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③高野豆腐 ブロッコリー 人参 昆布だし 三温糖 味噌	①7倍粥 ②ブロッコリーのスープ ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②ブロッコリーのスープ ③ツナと野菜の煮物	①米 ②ブロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③ツナ缶 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
2	木	①10倍粥 ②豆腐 ③小松菜	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②大根 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③キャベツのツナ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③キャベツのツナ煮	①米 ②玉ねぎ 大根 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
3 27	金 月	①10倍粥 ②人参 ③さつまいも	①7倍粥 ②大根とわかめの味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①5倍粥 ②大根とわかめの味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①米 ②大根 わかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鮭 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②さつま芋のすまし汁 ③そぼろ煮	①5倍粥 ②さつま芋のすまし汁 ③そぼろ煮	①米 ②さつま芋 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 人参 大根 かぼちゃ 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
4 18	土	①10倍粥 ②高野豆腐 ③かぶ	①7倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①米 ②チンゲン菜 かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 かぶ 人参 かつお・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ツナとかぶの味噌煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③ツナとかぶの味噌煮	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 かぶ 玉ねぎ 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
6 20	月	①10倍粥 ②高野豆腐 ③ほうれん草	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③野菜のそぼろ煮	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③野菜のそぼろ煮	①米 ②大根 白菜 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 ほうれん草 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①パン粥 ②人参のスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①食パン ②人参のスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①パン ②人参 白菜 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ缶 大根 ほうれん草 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
7 21	火	①10倍粥 ②高野豆腐 ③キャベツ	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし ケチャップ 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②さつま芋のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①5倍粥 ②さつま芋のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②さつま芋 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌
8 22	水	①10倍粥 ②大豆 ③ほうれん草	①7倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	①米 ②ほうれん草 煮干し・昆布だし 味噌 ③かじき 人参 さやいんげん 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大豆煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③大豆煮	①米 ②カットわかめ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③大豆 ほうれん草 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
9 28	木 火	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐と里芋の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐と里芋の味噌煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 ③豆腐 里芋 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌	①7倍粥 ②ツナのケチャップ煮 ③バナナ	①5倍粥 ②ツナのケチャップ煮 ③バナナ	①米 ②ツナ缶 玉ねぎ 人参 小松菜 かつお・昆布だし 三温糖 ケチャップ煮 片栗粉 ③バナナ
10 24	金	①10倍粥 ②かぼちゃ ③白菜	①7倍粥 ②白菜の味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②白菜 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②チンゲン菜のスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②チンゲン菜のスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③高野豆腐 人参 かぼちゃ キャベツ 昆布だし 醤油 三温糖
11 25	土	①10倍粥 ②高野豆腐 ③大根	①7倍粥 ②なすの味噌汁 ③高野豆腐の煮物	①5倍粥 ②なすの味噌汁 ③高野豆腐の煮物	①米 ②なす 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③ツナとなすの味噌煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③ツナとなすの味噌煮	①米 ②カットわかめ 大根 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 なす 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
14 23	火 木	①10倍粥 ②しらす ③さつま芋	①7倍粥 ②さつま芋シチュー ③温野菜	①5倍粥 ②さつま芋シチュー ③温野菜	①米 ②鶏ひき肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 牛乳 塩 片栗粉 ③人参 さつま芋	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①米 ②さつま芋 カットわかめ 昆布だし 味噌 ③しらす 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
15 29	水	①10倍粥 ②高野豆腐 ③小松菜	①鶏そぼろ粥 ②小松菜の和え物	①鶏そぼろ軟飯 ②小松菜の和え物	①米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ②小松菜 白菜 煮干し・昆布だし 醤油	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③高野豆腐と里芋の味噌煮	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③高野豆腐と里芋の味噌煮	①米 ②白菜 小松菜 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 里芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌
16 30	木	①10倍粥 ②白身魚 ③じゃが芋	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③白身魚のケチャップ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③白身魚のケチャップ煮	①米 ②じゃが芋 ほうれん草 かつお・昆布だし 塩 ③カレー もやし 人参 ほうれん草 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②ほうれん草ともやしの味噌汁 ③豆腐とじゃが芋の煮物	①5倍粥 ②ほうれん草ともやしの味噌汁 ③豆腐とじゃが芋の煮物	①米 ②ほうれん草 もやし かつお・昆布だし 味噌 ③豆腐 じゃが芋 人参 かつお・昆布だし 三温糖 醤油
17 31	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豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ 白菜 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①パン粥 ②ツナ煮 ③温野菜	①食パン ②ツナ煮 ③スティック野菜	①パン ②ツナ缶 白菜 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉 ③きゅうり 人参

※ 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