1月 離乳食　献立表

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
4	木	麦茶 お野菜りんぐ	金平がゆ　紅白すまし汁　鶏そぼろと豆腐煮　さつま芋スティック　みかん	麦茶 手作りゼリー
5	金	麦茶 ベビーダノン	七草がゆ　みそ汁　ツナと昆布の煮物　キウイフルーツ	麦茶 せんべい
6	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ　ポテトコンソメスープ　鶏肉と野菜煮　手作りゼリー	麦茶 クッキー
9	火	麦茶 クッキー	白がゆ　みそ汁　納豆　ツナじゃが煮　ほうれん草煮　バナナ	麦茶 せんべい
10	水	麦茶 たまごボーロ	白がゆ　みそ汁　鮭と野菜煮　オレンジ	麦茶 蒸しパン
11	木	麦茶 ビスケット	けんちんうどん　小松菜煮　バナナヨーグルト	麦茶 さつまいも煮
12	金	麦茶 ﾁｰｽﾞｽﾃｨｯｸ	白がゆ　彩りスープ　鶏肉と野菜のトマト煮　ブロッコリーとひじき煮　みかん缶	麦茶 煮込みうどん
13	土	麦茶 お野菜りんぐ	保育参観	
15	月	麦茶 クッキー	白がゆ　みそ汁　白身魚と野菜煮　ブロッコリー煮　みかん	麦茶 お野菜りんぐ
16	火	麦茶 ビスケット	白がゆ　かぶのスープ　ツナと野菜のトマト煮　キウイフルーツ	麦茶 手作りゼリー
17	水	麦茶 たまごボーロ	煮込みうどん　チンゲン菜煮　ヨーグルト	麦茶 おかかおじや
18	木	麦茶 ﾁｰｽﾞｽﾃｨｯｸ	白がゆ　すまし汁　ツナと小松菜煮　みかん缶	麦茶 蒸しパン
19	金	麦茶 ウエハース	サンドイッチ　クリームシチュー風　野菜煮　バナナ	麦茶 ﾁｰｽﾞｽﾃｨｯｸ
20	土	麦茶 せんべい	ツナトマトがゆ　野菜煮　手作りゼリー	麦茶 ビスケット
22	月	麦茶 ベビーダノン	白がゆ　かぼちゃ豆乳汁　鮭と切干大根煮　キウイフルーツ	麦茶 お野菜りんぐ
23	火	麦茶 クッキー	人参がゆ　わかめスープ　ツナと野菜煮　ヨーグルト	麦茶 手作りゼリー
24	水	麦茶 ビスケット	誕生会　スープスパゲティー　野菜煮　鶏肉と野菜煮　いちご	麦茶 せんべい
25	木	麦茶 たまごボーロ	白がゆ　高野豆腐の味噌汁　ツナと人参煮　オレンジ	麦茶 お野菜りんぐ
26	金	麦茶 せんべい	サンドイッチ　ポトフ　チキンと野菜煮　手作りゼリー	麦茶 ビスケット
27	土	麦茶 ﾁｰｽﾞｽﾃｨｯｸ	白がゆ　すまし汁　ツナ煮　手作りゼリー	麦茶 せんべい
29	月	麦茶 ビスケット	白がゆ　みそ汁　ツナひじき煮　キウイフルーツ	麦茶 せんべい
30	火	麦茶 ウエハース	白がゆ　すまし汁　レバー煮　かぼちゃ煮　バナナヨーグルト	麦茶 小松菜蒸しパン
31	水	麦茶 せんべい	サンドイッチ　コンソメスープ　ツナポテト煮　レタスのトマト煮　みかん	麦茶 手作りゼリー

離乳食目安表

	完了期(12～18か月頃)	後期(9～11か月頃)	中期(7～8か月頃)	初期(5～6か月頃)
調理形態	歯ぐきで噛める固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	なめらかにつぶした状態
1回あたりの目安量				
穀類	軟飯80g～ご飯80g	全粥90g～軟飯80g	全粥50g～80g	つぶしがゆから始める。
魚又は肉	15g～20g	15g	10g～15g	すりつぶした野菜等も試してみる。
又は豆腐	50g～55g	45g	30g～40g	慣れてきたら、つぶした豆腐
又は乳製品	100g	80g	50～70g	・白身魚・卵黄等を試してみる。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	524	21.5	16.4	240	2.9	327	0.39	0.38	51	6.2	2.1
目標量	509	20.4	14.1	229	2.2	191	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	103	105	116	105	132	171	139	119	255	194	150
3才未満児	487	19.7	16.3	286	2.5	284	0.34	0.4	41	4.9	1.8
目標量	418	16.7	11.6	193	2	170	0.22	0.25	18	2.9	1.4
充足率(%)	117	118	141	148	125	167	155	160	228	169	129