



# 離乳食 献立表



日	曜	10時おやつ	昼食		3時おやつ	
1	火	麦茶 チーズスティック	白がゆ はるさめスープ ツナと野菜煮 キウイフルーツ		麦茶 せんべい	
2	水	麦茶 せんべい	白がゆ 高野豆腐の味噌汁 大根のきんぴら風 バナナ		麦茶 りんごケーキ	
3	木	麦茶 せんべい	煮込みうどん さつまい煮 ほうれん草の磯煮 みかんヨーグルト		麦茶 おかかおじや	
4	金	麦茶 せんべい	白がゆ 豆乳みそ汁 煮込みハンバーグ 花野菜煮 オレンジ		麦茶 手作りゼリー	
5	土	麦茶 せんべい	ツナと野菜がゆ スティックきゅうり 手作りゼリー		麦茶 せんべい	
7	月	麦茶 せんべい	ひじきがゆ 切り干し大根の味噌汁 小松菜とツナ煮 オレンジ		麦茶 お麩のラスク	
8	火	麦茶 お野菜りんぐ	白がゆ 野菜コンソメスープ 鶏肉と彩り野菜煮 りんご煮		麦茶 ビスケット	
9	水	麦茶 せんべい	煮込みうどん チンゲン菜煮 バナナヨーグルト		麦茶 トマトがゆがゆ	
10	木	麦茶 せんべい	白がゆ お麩のみそ汁 ツナと野菜煮 かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ		麦茶 お野菜りんぐ	
11	金	麦茶 せんべい	サンドイッチ ミネストローネ風 鮭と野菜煮 洋なし缶		麦茶 栄養いっぱいおじや	
12	土	麦茶 せんべい	白がゆ 鶏肉とほうれん草煮 ベビーダノン		麦茶 せんべい	
15	火	麦茶 ベビーダノン	<b>十三夜</b>	くりがゆ けんちん汁風 ツナと野菜煮 なしのコンポート	麦茶 せんべい	
16	水	麦茶 せんべい	きのこのスープスパゲティ ポテトのケチャップ煮 ブロッコリーとひじき煮 ヨーグルト		麦茶 お野菜りんぐ	
17	木	麦茶 せんべい	<b>お弁当の日</b>			麦茶 せんべい
18	金	麦茶 せんべい	<b>誕生会</b>	サンドイッチ コーンスープ じゃが芋と野菜煮 フルーツ米粉蒸しパン	麦茶 マカロニのトマト煮	
19	土	麦茶 ビスケット	ツナおじや ブロッコリー煮 手作りゼリー		麦茶 せんべい	
21	月	麦茶 チーズスティック	白がゆ 納豆 豆腐のみそ汁 ツナじゃが 小松菜のしらす煮 オレンジ		麦茶 さつまい煮	
22	火	麦茶 せんべい	白がゆ きのこのスープ 白身魚と野菜煮 バナナ		麦茶 せんべい	
23	水	麦茶 お野菜りんぐ	白がゆ すまし汁 レバー煮 マカロニ煮 キウイフルーツ		麦茶 小松菜と胡麻のクラッカー	
24	木	麦茶 せんべい	煮込みうどん スティック野菜 りんごヨーグルト		麦茶 わかめしらすかゆ	
25	金	麦茶 せんべい	野菜おじや コンソメスープ チキン団子煮 なしのコンポート		麦茶 ゼリーボンチ	
26	土	麦茶 せんべい	ツナがゆ スティックきゅうり 手作りゼリー		麦茶 せんべい	
28	月	麦茶 ベビーダノン	白がゆ かんぴょうのみそ汁 鮭おひじきの煮物 オレンジ		麦茶 蒸しパン	
29	火	麦茶 せんべい	白がゆ 中華スープ 鶏肉とブロッコリー煮 りんごのコンポート		麦茶 チーズスティック	
30	水	麦茶 せんべい	白がゆ みそ汁 ツナとピーズ煮 野菜煮 ジャムヨーグルト		麦茶 お野菜りんぐ	
31	木	麦茶 せんべい	<b>ハロウィン</b>	サンドイッチ マロニースープ かぼちゃグラタン風煮 レタスとトマト煮 フルーツボンチ	麦茶 かぼちゃようかん	

## 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	552	22.4	17.5	261	3	366	0.37	0.46	40	5.8	2.5
目標量	532	21.3	14.8	231	2.2	184	0.29	0.33	21	3.4	1.5
充足率(%)	104	105	118	113	136	199	128	139	190	171	167
3才未満児	518	21.1	18	320	2.5	320	0.36	0.52	32	4.7	2.1
目標量	520	20.8	14.4	239	2.4	207	0.28	0.32	22	3.5	1.6
充足率(%)	100	101	125	134	104	155	129	163	145	134	131