



離乳食 献立表



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	
4	土	麦茶 せんべい	白がゆ すまし汁 スパゲティのくたくた煮 手作りゼリー	麦茶 お野菜りんぐ	
6	月	麦茶 プチダンロン	金平ごはん風 紅白すまし汁 鶏団子煮 根菜煮 さつま芋煮 みかん	麦茶 手作りゼリー	
7	火	麦茶 たまごボーロ	七草がゆ みそ汁 昆布のツナ煮物 キウイフルーツ	麦茶 マーブルケーキ	
8	水	麦茶 クラッカー	煮込みうどん ほうれん草煮 ももヨーグルト	麦茶 わかめしらすがゆ	
9	木	麦茶 ハイハイン	白がゆ 中華スープ ツナと野菜煮 ブロッコリー煮 オレンジ	麦茶 お野菜りんぐ	
10	金	麦茶 ビスケット	白がゆ 切り干し大根の味噌汁 白身魚の野菜みぞれ煮 小松菜煮 みかん缶	麦茶 マカロニのトマト煮	
11	土	麦茶 ハイハイン	サンドイッチ ミルクスープ 鶏肉と野菜煮 手作りゼリー	麦茶 せんべい	
14	火	麦茶 チーズスティック	白がゆ 納豆 みそ汁 ツナじゃが ほうれん草おかか煮 オレンジ	麦茶 お麩ラスク	
15	水	麦茶 せんべい	煮込みうどん スティック野菜 バナナヨーグルト	麦茶 おかかおじや	
16	木	麦茶 ビスケット	白がゆ 豆腐のみそ汁 さけのちゃんちゃん煮 人参のツナ煮 キウイフルーツ	麦茶 チーズスティック	
17	金	麦茶 たまごボーロ	ナン コンソメスープ ツナトマト煮 野菜煮 やわらかりんご煮	麦茶 フルーツカクテル	
18	土	保育参観			
20	月	麦茶 プチダンロン	白がゆ かぼちゃ豆乳汁 小松菜とツナのひじき煮 はっさく	麦茶 お野菜りんぐ	
21	火	麦茶 ビスケット	白がゆ 春雨スープ ツナと野菜煮 スティックきゅうり ヨーグルト	麦茶 せんべい	
22	水	麦茶 せんべい	誕生会	ミートスパゲティー 鶏肉と彩り野菜煮 手作りゼリー	
23	木	麦茶 たまごボーロ	白がゆ すまし汁 鮭とほうれん草煮 キウイフルーツ	麦茶 ごまじゃが餅	
24	金	麦茶 チーズスティック	白がゆ 彩りスープ ツナとじゃが芋のトマト煮 みかん	麦茶 ビスケット	
25	土	麦茶 ハイハイン	白がゆ 白菜と鶏肉煮 手作りゼリー	麦茶 チーズスティック	
27	月	麦茶 せんべい	白がゆ 高野豆腐の味噌汁 小松菜煮 りんご煮	麦茶 お野菜りんぐ	
28	火	麦茶 ビスケット	白がゆ すまし汁 レバーのケチャップ煮 スティック野菜 オレンジ	麦茶 チヂミ風	
29	水	麦茶 たまごボーロ	白がゆ みそ汁 鶏肉と野菜煮 フルーツヨーグルト	麦茶 さつま芋煮	
30	木	麦茶 せんべい	煮込みうどん 小松菜のツナ煮 バナナ	麦茶 ケチャップがゆ	
31	金	麦茶 チーズスティック	サンドイッチ クリームシチュー 野菜煮 オレンジ	麦茶 マカロニきな粉	

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	545	26	16.8	366	3.4	290	0.36	0.42	41	5.8	2.3
目標量	532	21.3	14.8	231	2.2	184	0.29	0.33	21	3.4	1.5
充足率(%)	102	122	114	158	155	158	124	127	195	171	153
3才未満児	533	24.2	17.8	408	2.7	256	0.32	0.48	33	4.6	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(%)	103	116	124	171	113	124	114	150	150	131	131