



離乳食 献立表



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	麦茶 ポーロ	白がゆ 野菜スープ ツナとだいこん煮 ほうれん草の煮 オレンジ	麦茶 チーズスティック
2	水	麦茶 せんべい	煮込みうどん 小松菜のしらす煮 バナナヨーグルト	麦茶 せんべい
3	木	麦茶 ビスケット	野菜おじや みそ汁 さけのポテト煮 ひじきとキャベツ煮 キウイフルーツ	麦茶 お野菜りんぐ
4	金	麦茶 チーズスティック	サンドイッチ ミネストローネ チキンと野菜煮 はっさく	麦茶 せんべい
7	月	麦茶 ベビーダノン	白がゆ 切り干し大根の味噌汁 人参のツナ煮 オレンジ	麦茶 チーズホットケーキ
8	火	麦茶 チーズスティック	白がゆ みそ汁 チキンのトマト煮 バナナ	麦茶 手作りゼリー
9	水	麦茶 せんべい	煮込みうどん スティックきゅうり フルーツヨーグルト	麦茶 青のりおじや
10	木	麦茶 ポーロ	入園進級お祝い誕生会 白がゆ 花麩のすまし汁 ツナのマカロニ煮 フルーツ盛り合わせ	麦茶 お野菜りんぐ
11	金	麦茶 ビスケット	白がゆ みそ汁 鮭と野菜煮 キウイフルーツ	麦茶 お麩ラスク
12	土	麦茶 チーズスティック	チキンがゆ みそ汁 ほうれん草煮 手作りゼリー	麦茶 お野菜りんぐ
14	月	麦茶 せんべい	白がゆ わかめのすまし汁 ツナと野菜煮 オレンジ	麦茶 ハイハイ
15	火	麦茶 ポーロ	白がゆ みそ汁 ツナのキャベツ煮 キウイフルーツ	麦茶 せんべい
16	水	麦茶 せんべい	スープパグティ 彩り野菜煮 レタスのくたくた煮 ヨーグルト	麦茶 せんべい
17	木	麦茶 ビスケット	白がゆ みそ汁 白身魚のケチャップ煮 グリーン野菜煮 はっさく	麦茶 手作りゼリー
18	金	麦茶 クッキー	白がゆ かんぴょうのみそ汁 ひじきと豆腐煮 花野菜煮 バナナ	麦茶 マカロニきな粉
19	土	麦茶 チーズスティック	白がゆ ツナと野菜煮 チンゲン菜煮 手作りゼリー	麦茶 ビスケット
21	月	麦茶 ベビーダノン	白がゆ 根菜みそ汁 ツナの昆布煮 キウイフルーツ	麦茶 小豆蒸しパン
22	火	麦茶 ビスケット	白がゆ 春雨スープ レバーのケチャップ煮 ブロッコリー煮 いちご	麦茶 フルーツ盛り合わせ
23	水	麦茶 チーズスティック	けんちんうどん 白菜のおかか煮 ヨーグルト	麦茶 わかめしらすがゆ
24	木	麦茶 ポーロ	ハヤシライス風おじや わかめスープ 彩り野菜煮 オレンジ	麦茶 小松菜と胡麻のクラッカー
25	金	麦茶 せんべい	米粉蒸しパン コーンスープ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー煮 バナナ	麦茶 大豆かりんとう
26	土	麦茶 ビスケット	白がゆ ツナ煮 スパゲティ煮 手作りゼリー	麦茶 お野菜りんぐ
28	月	麦茶 チーズスティック	白がゆ 高野豆腐の味噌汁 カレイ煮 ひじきの煮物 キウイフルーツ	麦茶 蒸しパン
30	水	麦茶 ポーロ	煮込みうどん スティック野菜 みかんヨーグルト	麦茶 せんべい

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	551	24.9	16.3	317	2.9	237	0.31	0.42	37	4.8	2.5
目標量	509	20.4	14.1	229	2.2	191	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	108	122	116	138	132	124	111	131	185	150	179
3才未満児	513	22.5	16.4	341	2.4	215	0.28	0.44	30	3.9	2.2
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	110	120	126	157	104	112	112	157	150	118	147