



離乳食献立表



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩と人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 鮭とキャベツの煮物
2	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物
4	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 さつま芋団子
5	火	お粥 スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 きゅうりのだし煮	かぼちゃおじや	野菜パン スープ 豆腐と人参の味噌煮 スティックきゅうり	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物
6	水	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
7	木	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	お麩と玉ねぎ軟飯 りんご煮
8	金	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏ささみと白菜の味噌煮
9	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ お麩とほうれん草の味噌煮 スティック人参	きな粉軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物
11	月	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
12	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	スパゲティナポリタン風 スープ スティック大根	軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物
13	水	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 かぼちゃ団子
14	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	パン粥 スープ キャベツのだし煮	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの味噌煮 ほうれん草の煮物	スティックパン スープ しらすとキャベツの煮物
15	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
16	土	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ しらすと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物



		初期	中期	後期		
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
18	月	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん 白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	お麩と野菜入り煮込みうどん 白菜の煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろと小松菜の煮物
19	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
21	木	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と大根の煮物
22	金	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれいと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
23	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとキャベツの煮物
25	月	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物
26	火	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	鶏そぼろと野菜入りくたくたうどん 白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん 白菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
27	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物
28	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと人参の煮物
29	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩と小松菜の煮物
30	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物

初期のポイント

この時期の離乳食から摂るエネルギーや栄養素については、ミルクで補えるので、特に問題はありません。
まずは離乳食に慣れていく事が大切です。
全部食べられなくても、離乳食の舌触りや食感に慣

中期のポイント

市販のベビーフードを使用することもできますが、多種類の食材を使用した製品は、それぞれの食材の味や固さがわかりにくくなります。
この時期は、それぞれの食材の味がわかる程度の食材の使用が望まれます。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。
自分で食べる場合は、少しくらい汚しても、食べる練習を積極的にさせてあげましょう。

