

# 離乳食献立表



日	曜日	離乳初期 (5~6か月頃 ゴックン期)	離乳中期 (7~8か月頃 モグモグ期)	離乳後期 午前 (9~11か月頃 カミカミ期)	離乳後期 午後 (9~11か月頃 カミカミ期)	
1	15	水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉ねぎあんかけ煮 小松菜煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(切干大根・わかめ) マーボー豆腐 小松菜ツナ和え グレープフルーツ	軟飯 スープ(玉ねぎ) 豚挽肉人参小松菜あんかけ煮 いちご
2	16	木	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ブロッコリーあんかけ煮 じゃが芋煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(芋・舞茸) 鶏挽肉ブロッコリーあんかけ煮 オレンジ	軟飯 スープ(ブロッコリー) 鶏挽肉じゃが芋あんかけ煮 バナナ
3	17	金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 小松菜煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(小松菜・ふのり) 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 いちご	軟飯 スープ(コーン) 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 りんご
4	25	土	つぶし粥 スープ さつまいも煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎあんかけ煮 さつまいも煮あらつぶし	鶏挽肉玉ねぎあんかけうどん さつまいもグラッセ風 オレンジ	バターロール 豆乳 オレンジ
6	20	月	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎあんかけ煮 白菜煮あらつぶし	麦茶 軟飯 鶏挽肉玉葱ミルクあんかけ煮 白菜コーン和え りんご	軟飯 スープ(白菜) 鶏挽肉じゃが芋人参あんかけ煮 グレープフルーツ
7	21	火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 納豆キャベツあんかけ煮 バナナ煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(人参・ほうれん草) さばの竜田焼き キャベツ納豆和え オレンジ	軟飯 スープ(キャベツ) 納豆ほうれん草人参あんかけ煮 バナナ
8	22	水	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎあんかけ煮 人参煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(長ねぎ・なめこ) ハンバーグ 人参スティック煮 いちご	軟飯 スープ(玉ねぎ) 豚挽肉人参あんかけ煮 りんご
9	23	木	パン粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥 スープ ほっけ玉ねぎあんかけ煮 人参煮あらつぶし	バターロール 人参ポタージュ ほっけのムニエル風 きゅうりのマヨネーズ和え パイン	軟飯 スープ(玉ねぎ) ほっけ人参あんかけ煮 バナナ
10	24	金	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし さつまいも煮つぶし	粥 スープ 納豆ブロッコリーあんかけ煮 さつまいも煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(さつまいも・わかめ) 炒め納豆 ブロッコリー生姜和え バナナ	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉玉ねぎさつまいもあんかけ煮 いちご
11	18	土	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 小松菜煮あらつぶし	麦茶 鶏挽肉キャベツあんかけスパゲッティ 小松菜しめじ炒め オレンジ	バターロール 豆乳 オレンジ
13	27	月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参あんかけ煮 白菜煮あらつぶし	麦茶 軟飯 豆腐人参あんかけ煮 スティック野菜 りんご	軟飯 スープ(人参) 豆腐白菜玉ねぎあんかけ煮 オレンジ
14	28	火	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ かれい玉ねぎあんかけ煮 人参煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(玉ねぎ・麩) かれいの磯辺焼き 人参の鶏そぼろ煮 バナナ	雑炊(かれい・玉ねぎ) 人参炒め煮 パイン
	30	木	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 人参煮あらつぶし	麦茶 軟飯 鶏挽肉大根あんかけ煮 人参スティック煮 グレープフルーツ	軟飯 スープ(大根) 鶏挽肉人参あんかけ煮 りんご

