

離乳食献立表

日	初期(5~6ヶ月)		中期(7~8ヶ月)		後期(9~11ヶ月)	
	昼	夕	昼	夕	昼	夕
1	かゆ 青菜・さつまいもペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	かゆ 人参ペースト かぶペースト	そばろがゆ・みそ汁 甘煮 バナナ	かゆ・みそ汁 里芋のほっくり煮	そばろがゆ・みそ汁 甘煮 バナナ	かゆ・みそ汁 里芋のほっくり煮
2	かゆ 魚ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	かゆ 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・白菜ペースト すりおろしりんご	かゆ・すまし汁 煮魚 切干大根のくたくた煮	かゆ・みそ汁 玉子とじ じゃが芋煮 りんご	かゆ・すまし汁 煮魚 切干大根のくたくた煮	かゆ・みそ汁 玉子とじ じゃが芋煮 りんご
3	かゆ 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト かぼちゃ・キャベツペースト オレンジ	かゆ 大根ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	かゆ・スープ 野菜のみるく煮 茹で野菜 オレンジ	かゆ・みそ汁 炊き合わせ	かゆ・スープ 野菜のみるく煮 茹で野菜 オレンジ	かゆ・みそ汁 炊き合わせ
4	かゆ 人参ペースト 大根ペースト	かゆ 春野菜ペースト 豆腐ペースト	かゆ 豚汁	つなかゆ・みそ汁 春キャベツのとろとろ煮	かゆ 豚汁	つなかゆ・みそ汁 春キャベツのとろとろ煮 キウイフルーツ
5	うどんのくたくた煮 青菜ペースト バナナペースト	かゆ 豆腐と野菜のペースト かぼちゃペースト トマトペースト	うどんのくたくた煮 グリーンマッシュ みそ汁 バナナ	かゆ・かきたま汁 豆腐のそばろ煮 野菜のトマト煮	うどんのくたくた煮 グリーンマッシュ みそ汁 バナナ	かゆ・かきたま汁 豆腐のそばろ煮 野菜のトマト煮
6	かゆ トマトペースト キャベツペースト きゅうりペースト	かゆ さつまいもペースト 白菜ペースト すりおろしりんご	かゆ・すまし汁 豚肉のトマト煮	鶏がゆ・みそ汁 さつまいものミルク煮 りんご	かゆ・すまし汁 豚肉のトマト煮	鶏がゆ・みそ汁 さつまいものミルク煮 りんご
7	かゆ 魚ペースト 人参・じゃが芋・玉ねぎペースト オレンジ	かゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト トマト・キャベツペースト	かゆ・みそ汁 煮魚 ひじきのくたくた煮 オレンジ	かゆ・みそ汁 肉じゃが 茹で野菜	かゆ・みそ汁 煮魚 ひじきのくたくた煮 オレンジ	かゆ・みそ汁 肉じゃが 茹で野菜
8	かゆ 人参ペースト インゲンペースト 青菜ペースト	かゆ 魚ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	かゆ・みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物	かゆ・みそ汁 煮魚 かぼちゃの甘煮	かゆ・みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物	かゆ・みそ汁 煮魚 かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ
9	かゆ 人参ペースト 大根ペースト オレンジ	かゆ 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト きゅうりペースト キャベツペースト	かゆ・みそ汁 チーズ玉子とじ オレンジ	かゆ・みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 茹で野菜	かゆ・みそ汁 チーズ玉子とじ オレンジ	かゆ・みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 茹で野菜
10	かゆ 玉ねぎ・トマトペースト きゅうりペースト カリフラワーペースト	かゆ 白身魚の野菜あんかけ	かゆ・スープ 鶏肉のトマト煮 茹で野菜	かゆ・みそ汁 白身魚の野菜あんかけ	かゆ・スープ 鶏肉のトマト煮 茹で野菜	かゆ・みそ汁 白身魚の野菜あんかけ キウイフルーツ
11	かゆ 魚のあんかけ かぼちゃ・大根ペースト すりおろしりんご	煮込みうどん キャベツペースト じゃが芋ペースト	かゆ・みそ汁 魚のあんかけ かぼちゃの煮物 りんご	煮込みうどん スープ	かゆ・みそ汁 魚のあんかけ かぼちゃの煮物 りんご	煮込みうどん スープ
12	かゆ 豆腐ペースト インゲン・人参ペースト もやしペースト	かゆ 魚・人参ペースト さつまいも・キヌサヤペースト オレンジ	しらすかゆ・みそ汁 おとうふお焼き	かゆ・具だくさん汁 煮魚 オレンジ	しらすかゆ・みそ汁 おとうふお焼き	かゆ・具だくさん汁 煮魚 オレンジ
13	かゆ 青菜・さつまいもペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	かゆ 人参ペースト かぶペースト	そばろがゆ・みそ汁 甘煮 バナナ	かゆ・みそ汁 里芋のほっくり煮	そばろがゆ・みそ汁 甘煮 バナナ	かゆ・みそ汁 里芋のほっくり煮
14	かゆ 魚ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	かゆ 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・白菜ペースト すりおろしりんご	かゆ・すまし汁 煮魚 切干大根のくたくた煮	かゆ・みそ汁 玉子とじ じゃが芋煮 りんご	かゆ・すまし汁 煮魚 切干大根のくたくた煮	かゆ・みそ汁 玉子とじ じゃが芋煮 りんご
15	かゆ 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト かぼちゃ・キャベツペースト オレンジ	かゆ 大根ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	かゆ・スープ 野菜のみるく煮 茹で野菜 オレンジ	かゆ・みそ汁 炊き合わせ	かゆ・スープ 野菜のみるく煮 茹で野菜 オレンジ	かゆ・みそ汁 炊き合わせ