



離乳食献立表



日付	完了期			中・後期		初期	
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	材料名	昼食	材料名	昼食	材料名
1 金	ひじきごはん 鶏肉の旨煮 キャベツのソテー 豆腐のすまし汁 みかん缶	◎牛乳、とうもろこしでつくったパフスナック風味 牛乳 ほしのおせんべい エースコイン 甘夏	米、芽ひじき、こま、花かつお、濃口しょうゆ、さとう、みりん／鶏もも皮なし、さとう、濃口しょうゆ／キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、グリーンアスパラガス、しめじ、なたねサラダ油、食塩、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、干しわかめ、淡口しょうゆ、食塩、だし昆布、けずりぶし	かゆ 鶏肉と野菜の旨煮 豆腐のすまし汁	米／鶏もも皮なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、キャベツ、にんじん
2 土	肉うどん チャンプルー	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 ミニ野菜スティック えびスナック	干しうどん、豚もも肉、さとう、濃口しょうゆ、みりん、たまねぎ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん／木綿豆腐、ツナ缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、こま油、さとう、淡口しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう	うどんのくたくた煮 煮奴	干しうどん、豚もも肉、たまねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、さとう／木綿豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／カラスガレイ、チンゲンサイ、にんじん、でんぶ
7 木	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐のみそ汁	◎牛乳、元気あまからせん 牛乳 豆乳クッキー アンパンマンのふんわりコーン	米／豚もも肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、あおねぎ、しめじ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、でんぶ／木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ	かゆ 豚肉と野菜のうま煮 豆腐のみそ汁	米／豚もも肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、にんじん、じゃがいも
8 金	ごはん 煮魚 キャベツのおかか炒め 糸かまぼこのすまし汁	◎牛乳、とうもろこしでつくったパフスナック風味 ショア まあるいクラッカー 満月ボン ハイ！チーズ	米／カラスガレイ、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん／キャベツ、こまつな、にんじん、なたねサラダ油、花かつお、濃口しょうゆ／糸かまぼこ、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 煮魚 すまし汁	米／カラスガレイ、にんじん、こまつな、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／たまねぎ、キャベツ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／カラスガレイ、こまつな、たまねぎ、でんぶ
9 土	チャンポン麺 ツナじゃが	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 ぼたぼた焼き 元気恐竜ものがたり	干し中華めん、豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、けずりぶし、こま油、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、でんぶ／ツナ缶、じゃがいも、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ	かゆ 豚肉と野菜の旨煮 すまし汁	米／豚もも肉、キャベツ、じゃがいも、チンゲンサイ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／じゃがいも、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ
11 月	ドッグパン クリームスープ ミートマカロニ	◎牛乳、おこめせん、にんじん&かぼちゃ風味 牛乳 焼きおにぎり	ドッグパン／鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、無塩バター、牛乳、スキムミルク、とりからスープ、生クリーム、食塩、こしょう／ツイストマカロニ、豚ミンチ肉、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、トマトピューレ（デルベテ）、トマトチャップ、オリーブオイル、食塩、こしょう	かゆ クリームスープ 野菜のケチャップ煮	米／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スキムミルク、とりからスープ、食塩／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、トマトチャップ、食塩	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／じゃがいも、たまねぎ、にんじん
12 火	炊き込みごはん 鮭のやわらか煮 じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	◎牛乳、全粒粉クラッカー 牛乳 そら豆 エースコイン バナナ	米、にんじん、うすあげ、だし昆布、食塩、淡口しょうゆ、みりん／秋鮭、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶ／じゃがいも、にんじん、こまつな、こま油、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ／そらまめ、食塩	かゆ 魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	米／ホキ、じゃがいも、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／ホキ、こまつな、にんじん、でんぶ
13 水	ごはん ピピンパ風炒め物 わかめのスープ	◎牛乳、シルクスティック 牛乳 ほしのおせんべい 畑のクラッカー 河内晩柑	米／豚ミンチ肉、しょうが、さとう、濃口しょうゆ、こま油、ほうれんそう、にんじん、もやし、こま、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、干しわかめ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、えのきたけ、とりからスープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ	かゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁	米／豚ミンチ肉、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／たまねぎ、ほうれんそう、にんじん
14 木	ごはん 鱈の漬焼き 切干大根のやわらか煮 豚汁	◎牛乳、元気あまからせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリポテミニ	米／さわら、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん／きりほしだいこん、にんじん、うすあげ、干しいたけ、さやいんげん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／豚もも肉、さつまいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、こぼろ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 みそ汁	米／カラスガレイ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／さつまいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／カラスガレイ、こまつな、たまねぎ、でんぶ
15 金	ごはん 卵焼き 人参りしり 豆腐のみそ汁	◎牛乳、とうもろこしでつくったパフスナック風味 牛乳 おとし揚げ	米／たまご、たまねぎ、スキムミルク、淡口しょうゆ、食塩、なたねサラダ油／ツナ、にんじん、コーン、淡口しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう、なたねサラダ油／木綿豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、干しわかめ、けずりぶし、みそ／納豆、キッス、スキムミルク、さとう、こま、なたね油	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	米／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／キャベツ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、キャベツ、にんじん
16 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 たべっ子バイビーおやさい 1歳からのかっぱえびせん	スパゲティ、豚ミンチ肉、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、トマトピューレ（デルベテ）、トマトチャップ、オリーブオイル、さとう、食塩、こしょう／木綿豆腐、じゃがいも、にんじん、チンゲンサイ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 豚肉と野菜のケチャップ煮 豆腐のすまし汁	米／豚ミンチ肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ（デルベテ）、トマトチャップ、さとう、食塩／木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん
18 月	ごはん チャンプルー 和風春雨スープ	◎牛乳、おこめせん、にんじん&かぼちゃ風味 牛乳 ねじりん棒 野菜スティック 国産りんごゼリー	米／木綿豆腐、豚もも肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、なたねサラダ油、さとう、淡口しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう／春雨、焼豚、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ チャンプルー すまし汁	米／木綿豆腐、豚もも肉、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
19 火	ごはん 関東煮 わかめの味噌汁 じゃこのやわらか煮	◎牛乳、全粒粉クラッカー 牛乳 麩のラスク 河内晩柑	米／鶏もも肉、厚揚げ、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／木綿豆腐、たまねぎ、しめじ、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ／ちりめんじゃこ、さとう、濃口しょうゆ、みりん、こま／おつゆ麩、無塩バター、グラニュー糖、きなこ	かゆ 鶏肉と野菜の旨煮 みそ汁	米／鶏もも肉、じゃがいも、だいこん、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、じゃがいも、にんじん



離乳食献立表



日付	完了期			中・後期		初期	
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	材料名	昼食	材料名	昼食	材料名
20 水	ごはん 魚のみそ煮 小松菜の煮浸し 糸かまぼこのすまし汁	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	米/カラスガレイ、みそ、さとう、濃口しょうゆ/うすあげ、キャベツ、こまつな、にんじん、さとう、淡口しょうゆ、けずりぶし/糸かまぼこ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、あおなぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩/ショルダーベーコン、じゃがいも、たまねぎ、無塩バター、とろけるチーズ、食塩、こしょう	かゆ 魚のみそ煮 すまし汁	米/カラスガレイ、キャベツ、こまつな、みそ、さとう、濃口しょうゆ/たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米/カラスガレイ、たまねぎ、こまつな、でんぶ、にんじん
21 木	ごはん 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁	◎牛乳、元気あまからせん 牛乳 豆乳クッキー アンパンマンのふんわりコーン	米/牛もも肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、あおなぎ、しめじ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、でんぶ、木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ	かゆ 牛肉と野菜のうま煮 豆腐のみそ汁	米/牛もも肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ、木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮	米/木綿豆腐、にんじん、じゃがいも
22 金	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜ソテー コーンスープ	◎牛乳、とうもろこしでつくったパフスナック風味 牛乳 南瓜蒸しパン	米/メルルーサ、食塩、こしょう、白ワイン、パン粉、なたねサラダ油、無塩バター/焼豚、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、なたねサラダ油、食塩、濃口しょうゆ/ショルダーベーコン、北海道クリームコーン、コーン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、とりがらスープ、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩/小麦粉、バター、砂糖、スキムミルク、南瓜ペースト、南瓜、なたねサラダ油	かゆ 魚の野菜あんかけ コーンスープ	米/ホキ、キャベツ、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ、北海道クリームコーン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米/ホキ、キャベツ、にんじん、でんぶ
23 土	味噌ラーメン ツナじゃが	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 ぼたぼた焼き 元気恐竜ものがたり	干し中華めん、豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおなぎ、とりがらスープ、みそ、濃口しょうゆ、食塩、こしょう、だし昆布/ツナ缶、じゃがいも、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ	かゆ 豚肉と野菜のみそ煮 野菜のスープ	米/豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さとう、みそ、濃口しょうゆ/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮	米/じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん
25 月	うずまきパン ミートピーズ クリームスープ	◎牛乳、おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ごま入り五平餅	うずまきパン/蒸し挽き割り大豆、豚ミンチ肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、無塩バター、さとう、トマトチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう/ショルダーベーコン、たまねぎ、にんじん、無塩バター、とりがらスープ、牛乳、スキムミルク、生クリーム、食塩、こしょう/米、もち米、みそ、こま、さとう、みりん、なたねサラダ油	かゆ ミートポテト クリームスープ	米/豚ミンチ肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトチャップ、さとう、食塩/たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、スキムミルク、食塩	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮	米/じゃがいも、にんじん、たまねぎ
26 火	ごはん 鯖の漬焼き じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	◎牛乳、全粒粉クラッカー アシドミルクプラス まあるいクラッカーミニ さかなの学校 型抜きチーズ	米/さわら、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん/じゃがいも、にんじん、こまつな、こま油、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、あおなぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 豆腐のみそ汁	米/カラスガレイ、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ、木綿豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米/カラスガレイ、こまつな、たまねぎ、でんぶ
27 水	ごはん ピピンパ風炒め物 わかめのスープ	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳 和風マカロニ	米/豚ミンチ肉、しょうが、さとう、濃口しょうゆ、こま油、ほうれんそう、にんじん、もやし、こま、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、干しわかめ、たまねぎ、にんじん、あおなぎ、えのきたけ、とりがらスープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ/ツイストマカロニ、ショルダーベーコン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、無塩バター、食塩、こしょう、濃口しょうゆ	かゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁	米/豚ミンチ肉、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮	米/たまねぎ、ほうれんそう、にんじん
28 木	ごはん 魚の野菜あんかけ じゃがいものすまし汁	◎牛乳、元気あまからせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリポテミニ	米/ホキ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ/うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁	米/ホキ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ/じゃがいも、たまねぎ、こまつな、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米/ホキ、キャベツ、にんじん、でんぶ
29 金	ごはん 卵焼き 切干大根のやわらか煮 豆腐の味噌汁	◎牛乳、とうもろこしでつくったパフスナック風味 牛乳 マーマレードケーキ	米/たまご、たまねぎ、スキムミルク、淡口しょうゆ、食塩、なたねサラダ油/きりぼし、だいいこん、にんじん、うすあげ、干ししいたけ、さやいんげん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし/木綿豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、干しわかめ、けずりぶし、みそ/粉チーズ、スキムミルク、無塩バター、さとう、マーマレード	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	米/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ/キャベツ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮	米/木綿豆腐、キャベツ、にんじん
30 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 たばこパイパーおやさい 1歳からのかっぱえびせん	スパゲティ、豚ミンチ肉、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、トマトピューレ (デレリア)、トマトチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう/木綿豆腐、じゃがいも、にんじん、チンゲンサイ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 豚肉と野菜のケチャップ煮 豆腐のすまし汁	米/豚ミンチ肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ (デレリア)、トマトチャップ、さとう、食塩/木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮	米/じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん

※粉ミルクは別に用意しています ※材料の都合により、献立を変更することがあります

初期 つぶしがゆを主として、野菜等はかたまりのない滑らかなトロトロ状
 中期 おかゆを主として、おかずは舌で楽につぶせるバタバタ状からつぶし
 後期 おかゆ又は軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で楽につぶせる軟らかさ
 完了期 軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で噛める軟らかさ
 午前・午後のおやつは、子どもの食べやすさに応じて調整します

＜注意しましょう！＞

はちみつは乳児ポツリ又ス症予防のために満1歳までは使わないでください
 乳児ポツリ又ス症は、乳児の腸内細菌叢が成人と異なるために起こる疾病です

