

離乳食献立例

【No1】

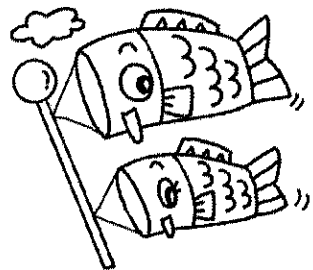
上段（7～8か月頃）

中段（9～11か月頃）

下段（12～18か月頃・間食）

♪果物、肉類など離乳食の食材は家庭で食べたことがあるか、確認して使用しましょう。

♪赤ちゃんの食べ方をよく観察しながら、調理方法に変化をつけて進めていきましょう。



No 5 - 1 1 日 25 日	No 5 - 2 2 日 9 日 16 日 23 日 30 日	No 5 - 3 7 日 21 日
<p>鶏ささみミンチ 2 <u>たたいて小さくする</u> ※じゃが芋 20 <u>小さく切る</u> 人参 10 <u>いちょう切りにする</u> だし汁</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>	<p>食パン 15 <u>小さく切る</u> 水</p> <p>果物 10 <u>小さく切る</u></p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>	<p>※鶏ささみミンチ 10 <u>たたいて小さく切る</u> 白菜 8 <u>小さく切る</u> 人参 6 <u>いちょうに切る</u> 玉ねぎ 8 <u>薄切りにする</u> だし汁</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>
<p>※豚赤身ミンチ 3 <u>戻して小さく切る</u> じゃが芋 25 <u>乱切りにする</u> 人参 15 <u>スティックに切る</u> しょうゆ 少々 だし汁</p> <p>※人参はやわらかく煮て取り出し汁気をきって別に盛り付ける</p> <p>わかめ 1.2 <u>戻して小さく切る</u> だし汁</p> <p>少々</p>	<p>食パン 25 <u>折ってゆでる</u> 水 2 <u>薄切りし油抜きする</u></p> <p>※やわらかく煮る</p> <p>果物 20 <u>小さく切る</u></p>	<p>※鶏ささみミンチ 10 <u>たたいて小さく切る</u> 人参 7 <u>スティックに切る</u> 玉ねぎ 10 <u>くし形に切る</u> 白菜 10 <u>小さく切る</u> しょうゆ 少々 さとう 少々 だし汁</p> <p>わかめ 4 <u>戻して小さく切る</u> きゅうり 12 <u>小さく切る</u> さとう 穀物酢 だし汁 ※やわらかく煮る</p>
<p>中華風まぜご飯・わかめスープ</p>	<p>パン(ジャム)・ソーセージ・チーズ・果物</p>	<p>鶏のすき煮 丼・酢の物</p>
<p>未満児と同じ</p>	<p>未満児と同じ</p>	<p>未満児と同じ</p>
<p>ヨーグルト・菓子(1日)フォカッチャ(25日)</p>		<p>手作りりんごゼリー・チーズ</p>
<p>未満児と同じ</p>		<p>未満児と同じ</p>

No 5 - 4 8日 22日	No 5 - 5 11日	No 5 - 6 12日 26日	No 5 - 7 13日 27日
<p>※ノンオイルツナ缶 10 ほぐす 人参 15 <u>みじん切りにする</u> 玉ねぎ 6 <u>みじん切りにする</u> ※じゃが芋 15 <u>小さく切る</u> だし汁</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>	<p>※鶏ささみ 10 たたいて小さく切る 人参 8 <u>いちょうに切る</u> ※じゃが芋 20 <u>小さく切る</u> だし汁</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>	<p>※鶏ささみミンチ 6 ほぐす じゃが芋 20 乱切りにする 人参 8</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>	<p>豆腐 20 サイコロに切る 玉ねぎ 18 <u>薄切りにする</u> 人参 6 <u>いちょうに切る</u> だし汁</p> <p>きゅうり 1 戻して小さく切る 南瓜 6 <u>やわらかい部分を</u> <u>小さく切る</u> だし汁</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>
<p>※ノンオイルツナ缶 10 ほぐす 人参 15 <u>みじん切りにする</u> 玉ねぎ 6 <u>みじん切りにする</u> ※じゃが芋 15 <u>小さく切る</u> だし汁</p> <p>※人参はやわらかく煮て取り出し 汁気をきって別に盛り付ける</p> <p>豆腐 10 小さく切る あさつき 3 <u>小さく切る</u> しょうゆ 少々 だし汁</p>	<p>※鶏ささみミンチ 8 たたいて小さく切る 人参 12 <u>スティックに切る</u> ※じゃが芋 16 <u>くし形に切る</u> しめじ 8 <u>小さく切る</u> さとう 少々 しょうゆ 少々 だし汁</p> <p>※人参はやわらかく煮て取り出し 汁気をきって別に盛り付ける</p> <p>わかめ 2 薄切りし油抜きする 玉ねぎ 0.6 くし切りにする 赤みそ 少々 だし汁 少々</p> <p>※やわらかく煮る</p>	<p>※豚赤身ミンチ 15 たたいて小さく切る じゃが芋 25 乱切りにする 人参 10 <u>スティックに切る</u> さとう 12 しょうゆ 8 玉ねぎ 10 くし切りにする だし汁</p> <p>※人参はやわらかく煮て取り出し 汁気をきって別に盛り付ける</p> <p>えのき 5 小さく切る あさつき 3 小さく切る しょうゆ 少々 だし汁</p>	<p>豆腐 25 サイコロに切る 玉ねぎ 20 <u>くし形に切る</u> 人参 8 <u>スティックに切る</u> ねぎ 2 小口に切る さとう 少々 赤みそ 少々 だし汁 片栗粉 少々</p> <p>※人参はやわらかく煮て取り出し 汁気をきって別に盛り付ける</p> <p>きゅうり 2 小さく切る 南瓜 8 <u>小さく切る</u> しょうゆ 少々 だし汁</p>
ツナピラフ・スープ	まぜごはん・みそ汁	肉じゃが・すまし汁	マーボー丼・南瓜サラダ
未満児と同じ	未満児と同じ	未満児と同じ	未満児と同じ
きな粉豆乳蒸しパン	フォカッチャ	果物・菓子	手作りぶどうゼリー・チーズ
未満児と同じ	未満児と同じ	未満児と同じ	未満児と同じ

離乳食献立例

【No2】

上段（7～8か月頃）

中段（9～11か月頃）

下段（12～18か月頃・間食）

♪果物、肉類など離乳食の食材は家庭で食べたことがあるか、確認して使用しましょう。

♪赤ちゃんの食べ方をよく観察しながら、調理方法に変化をつけて進めていきましょう。



No 5 - 8 14 日 28 日	No 5 - 9 15 日 29 日	No 5 - 10 18 日
<p>※ノンオイルツナ缶 10 ほぐす 玉ねぎ 10 <u>薄切りにする</u> 人参 6 <u>乱切りにする</u> だし汁</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>	<p>※鶏ささみ 10 たたいて小さく切る ※じゃが芋 20 <u>小さく切る</u> だし汁</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>	<p>※鶏ささみ 8 たたいて小さく切る じゃが芋 20 <u>乱切りにする</u> 人参 10 <u>いちょうに切る</u> 玉ねぎ 12 <u>薄切りにする</u> だし汁</p> <p>※やわらかく煮てつぶして食べさせる</p>
<p>※ノンオイルツナ缶 15 ほぐす 玉ねぎ 8 <u>くし形に切る</u></p> <p>人参 8 <u>スティックに切る</u> じゃが芋 20 <u>小さく切る</u> ケチャップ 少々 水</p> <p>※やわらかく煮る</p> <p>わかめ 15 戻して小さく切る コーン缶 8 小さく切る はるさめ 5 <u>小さく切る</u> 穀物酢 少々 さとう 少々 だし汁</p>	<p>※鶏ささみ 12 たたいて小さく切る ※じゃが芋 20 <u>小さく切る</u> 玉ねぎ 10 <u>みじん切りにする</u> 人参 10 <u>みじん切りにする</u> しょうゆ 少々 だし汁</p> <p>※人参はやわらかく煮て取り出し汁気をきって別に盛り付ける</p>	<p>※豚赤身肉 10 たたいて小さく切る じゃが芋 25 <u>乱切りにする</u></p> <p>人参 12 <u>スティックに切る</u> 玉ねぎ 14 <u>くし形に切る</u> 油 少々 上新粉 少々 ケチャップ 少々 トマトピューレ 少々 水</p> <p>きゅうり 5 <u>小さく切る</u> わかめ 4 <u>戻して小さく切る</u></p> <p>※人参はやわらかく煮て取り出し汁気をきって別に盛り付ける</p>
<p>ツナカレーシチュー・ドレッシングあえ</p>	<p>ガパオライス・スープ</p>	<p>ハヤシライス・海藻サラダ</p>
<p>ツナカレーシチューのカレー粉、ソース控える ドレッシングあえは未満児と同じ</p>	<p>ガパオライスのにんにくは控える スープは未満児と同じ</p>	<p>ハヤシライスのソースは控える 海藻サラダは未満児と同じ</p>
<p>ムース・菓子</p>	<p>蒸し芋</p>	<p>ヨーグルト・菓子</p>
<p>未満児と同じ</p>	<p>未満児と同じ</p>	<p>未満児と同じ</p>

- ※鶏ささみミンチ 10 たたいて小さく切る
- 人参 6 いちょうに切る
- 玉ねぎ 16 薄切りにする
- 白菜 8 小さく切る
- だし汁

※やわらかく煮てつぶして食べさせる

- 人参 8 いちょうに切る
- じゃが芋 20 乱切りにする
- 玉ねぎ 12 薄切りにする
- だし汁
- ※鶏ささみミンチ 10 たたいて小さく切る

※やわらかく煮てつぶして食べさせる

- ※豚赤身ミンチ 10 たたいて小さく切る
- 白菜 20 サイコロに切る
- 玉ねぎ 10 くし切りにする
- 人参 10 スティックに切る
- ねぎ 2 小さく切る
- しょうゆ 少々
- だし汁
- 片栗粉 少々

- ひじき 2 戻して小さく切る
- きゅうり 5 小さく切る
- コーン缶 2 小さく切る
- 穀物酢 少々
- さとう 少々
- しょうゆ
- だし汁
- ※甘酢で煮る

- ※豚赤身ミンチ 10 たたいて小さく切る
- じゃが芋 20 乱切りにする
- 人参 12 スティックに切る
- 玉ねぎ 13 くし形に切る
- コーンクリーム缶 5 刻む
- 水

※人参はとろみをつける前に取り出し汁気をきって別に盛り付ける

- ノンオイルツナ缶 10 ほぐす
- きゅうり 5 小さくきる
- しょうゆ 少々
- だし汁

中華飯・ひじきの中華あえ

豆乳コーンスープ煮・切干大根のマヨあえ

未満児と同じ

未満児と同じ

ジャムサンド

ムース・菓子

未満児と同じ

未満児と同じ

白がゆの目安

月齢	7~8か月	9~11か月	12~18か月
形態	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきでかめるかたさ
白がゆ・ごはん	全がゆ 米:水 1:5~6	全がゆ→軟飯 米:水 1:5→3	軟飯→ごはん 米:水 1:3→1.2
1人分	全がゆ 50~80g	全がゆ 90g~ 軟飯80g	軟飯 80g~ ごはん 80g
	米 約6~13g (小さじ2)	米 約20~25g (小さじ5)	米 約25~37g (小さじ7)

(あくまでも目安ですので個々にあわせてください)

■野菜スープは野菜のゆで汁、だし汁は無添加のかつおだしや昆布などを使います。(スープの素やだしの素は塩分、添加物が多いので控えます)

■9~11か月頃からは手づかみで食べることを意識して、ご飯をおにぎりにしたり、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。

