



離乳食献立表



日にち	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	からだの調子を整える食品	
1・15	ツナトマト粥 人参のスープ	米 ジャがいも	ツナ水煮缶	トマト缶 玉ねぎ ビーマン ケチャップ 人参 もやし	ふかしいも
3・17	鶏そぼろ チンゲン菜のみそ汁 バナナ	米 さつまいも 小麦粉	鶏ささみひき肉 合わせみそ	人参 ねぎ チンゲン菜 バナナ	さつまいもパンケーキ
4・18	メカジキの煮付け ほうれん草のスープ おかゆ	米 食パン	メカジキ	ほうれん草 人参 もやし ねぎ	食パンスティック
5・21	野菜スープ いもの煮っころがし おかゆ	米 ジャがいも 小麦粉	鶏ささみひき肉	大根 人参 白菜 ねぎ 玉ねぎ	パンケーキ
6・20	肉団子の甘辛煮 大根のみそ汁 おかゆ	米	鶏ささみひき肉	玉ねぎ 人参 もやし 大根 チンゲン菜 あさつき でこぼん	でこぼん・塩せんべい
7	豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ おかゆ	米 小麦粉	豆腐 鶏ささみひき肉	人参 白菜 玉ねぎ コーン缶 ねぎ 乾燥わかめ	パンケーキ
10・25	マーボー豆腐 小松菜のみそ汁 おかゆ	米 マカロニ	豆腐 鶏ささみひき肉 きな粉	人参 玉ねぎ 小松菜	マカロニきな粉
12・26	肉じゃが 大根のスープ おかゆ	米 ジャがいも	鶏ささみひき肉	大根 玉ねぎ 人参 もやし	塩せんべい
13・27	肉団子と野菜のケチャップ煮 かぼちゃスープ 食パン	食パン ジャがいも 小麦粉	鶏ささみひき肉	玉ねぎ トマト缶 ケチャップ かぼちゃ	野菜がゆ
14・28	カレイと野菜の煮物 レタスのみそ汁 おかゆ	米	カレイ	レタス もやし きゅうり 玉ねぎ 乾燥わかめ バナナ	バナナ・塩せんべい
19	肉団子のみそ煮 豆腐のすまし汁 おかゆ	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 赤みそ	人参 玉ねぎ きゅうり あさつき ひじき	パンケーキ
8	ツナ粥 玉ねぎスープ	米	豆腐 ツナ水煮缶	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ	塩せんべい

※献立は後期食になります。初期・中期食は段階に合わせ調理します。

※中期から、かつおの削り節でとっただしを使用しています。

※献立は変更になる場合があります。 ※必要に応じ片栗粉を使用します。