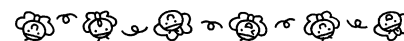


離乳食献立表



| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃 | 7、8か月頃 | 舌でつぶせるかたさ（とろみをつけた状態） |
|----|----|---------------------------|---|------------------------------|
| | | なめらかにすりつぶしたポターージュ状 午前食 | 9～11か月頃 午前食 | 歯茎でつぶせるかたさ（手づかみ食べ練習期） 午後食 |
| 1 | 月 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかゆ みそ汁 魚と玉ねぎの葛煮 かぼちゃの含め煮 | きなこがゆ 野菜スープ しらすと野菜の含め煮 |
| 2 | 火 | おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト | おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の葛煮 きゅうりとキャベツのおかか煮 | おかゆ みそ汁 野菜のミルク含め煮 |
| 3 | 水 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | おかゆ トマトスープ 麩とじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの煮びたし | おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の葛煮 |
| 4 | 木 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかゆ みそ汁 煮魚 小松菜とにんじんの煮びたし | おかかかゆ 野菜スープ しらすと野菜の煮物 |
| 5 | 金 | おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト | おかゆ 野菜スープ 豆腐と長ねぎの葛煮 きゅうりとにんじんの煮びたし | おかゆ みそ汁 麩と野菜の煮物 |
| 6 | 土 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | おかゆ すまし汁 麩と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの煮びたし | |
| 8 | 月 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | おかゆ わかめスープ 麩と野菜の葛煮 キャベツときゅうりの煮びたし | おかゆ みそ汁 野菜ときなこミルク含め煮 |
| 9 | 火 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかゆ みそ汁 煮魚 玉ねぎとにんじんの煮物 | 青菜がゆ 野菜スープ 麩と野菜の含め煮 |
| 10 | 水 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかかかゆ みそ汁 白身魚のみそ煮 きゅうりのおかか煮 | おかゆ にんじんポターージュ 豆腐と野菜の葛煮 |
| 11 | 木 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | おかゆ 野菜スープ 野菜のミルク煮 きゅうりとにんじんの煮びたし | きなこがゆ みそ汁 麩と野菜の煮物 |
| 12 | 金 | おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト | おかゆ すまし汁 野菜のきなこミルク含め煮 青のりポテト煮 | おかゆ じゃがいもスープ 豆腐と野菜の葛煮 |
| 13 | 土 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | おかゆ みそ汁 麩と玉ねぎの煮物 小松菜とにんじんの煮びたし | |
| 15 | 月 | おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト | 青のりがゆ 野菜スープ 白身魚と小松菜の葛煮 小松菜とにんじんの煮びたし | にんじんがゆ すまし汁 豆腐と野菜の含め煮 |
| 16 | 火 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | 煮込みうどん 白身魚のトマト煮 キャベツときゅうりの煮びたし | おかゆ 野菜スープ ツナと野菜の葛煮 |
| 17 | 水 | おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト | おかゆ 豆腐スープ 麩と野菜の含め煮 キャベツときゅうりの煮びたし | おかゆ みそ汁 豆腐と野菜の葛煮 |
| 18 | 木 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかゆ みそ汁 煮魚 きゅうりとにんじんの煮びたし | おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の葛煮 |
| 19 | 金 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかゆ 野菜スープ 魚と玉ねぎの葛煮 じゃがいもとにんじんの含め煮 | きなこがゆ 呉汁風みそ汁 麩と野菜の含め煮 |
| 20 | 土 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | おかゆ みそ汁 麩とにんじんの煮物 キャベツの煮びたし | |
| 22 | 月 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | おかゆ トマトスープ ツナと野菜の葛煮 きゅうりとにんじんの煮びたし | おかゆ じゃがいもポターージュ 麩と野菜の葛煮 |
| 23 | 火 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | 青のりがゆ みそ汁 白身魚とにんじんの煮物 じゃがいもの含め煮 | おかゆ 野菜スープ 豆腐と野菜の含め煮 |
| 24 | 水 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかゆ みそ汁 豆腐と野菜の含め煮 きゅうりとにんじんの煮びたし | おかゆ すまし汁 野菜ときなこミルク煮 |
| 25 | 木 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかゆ 呉汁風みそ汁 煮魚 玉ねぎとにんじんの煮物 | きなこがゆ 野菜スープ 豆腐と野菜の葛煮 |
| 26 | 金 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | 煮込みうどん ツナとにんじんの葛煮 じゃがいもと玉ねぎの含め煮 | おかゆ みそ汁 麩と野菜の煮物 |
| 27 | 土 | おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト | おかゆ すまし汁 麩と玉ねぎの煮物 にんじんと小松菜の煮びたし | |
| 29 | 月 | おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト | おかゆ みそ汁 煮魚 ひじきとにんじんの葛煮 | おかゆ かぼちゃポターージュ 豆腐と野菜の葛煮 |
| 30 | 火 | おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト | 野菜おじや 豆腐スープ 魚と玉ねぎの葛煮 キャベツときゅうりの煮びたし | きなこがゆ みそ汁 豆腐と野菜の葛煮 |

★離乳食後のミルクはお子様の状態（月齢・食事量等）に合わせて調節していきます。
 ★離乳食はお子様に合わせて進めていきます。
 ★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ★サンプルケースに毎日の離乳食を展示していますのでご覧ください。

【月平均栄養価】（離乳時期によって栄養価は異なります）
 エネルギー：318kcal たんぱく質：11.2g