

日	曜日	こんだて	<あか>	<まいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	土	五目チャーハン ナムル 野菜スープ 果物	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 コーン えのき 果物		
3日	月	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ 果物	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ツナ ささみ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく 白菜 きゅうり 生姜 パプリカ ちんげん菜 長ねぎ 果物	牛乳 ポテトフライ	
4日	火	黒米ご飯 魚のけちゃっあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 果物缶	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆 乳 卵 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 小麦粉 小豆 ケーキミック	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物缶 南瓜	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	
5日	水	玄米ご飯 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ れんこんのみそ汁 果物	豚肉 青さのり 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 パ ター 砂糖 マカロニ ジャ	生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 れんこん 大根の葉 果物	牛乳 ジャムパン	
6日	木	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅あえ かみかみごぼう もずくのすまし汁 果物	白身魚 みそ 糸か つお もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま ロールケーキ	オクラ 生姜 ごぼう えのき 貝割大根 果物	牛乳 ロールケーキ	
7日	金	あわご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 卵とわかめのスープ 果物	豚レバー ちくわ 卵 わか め 牛乳	米 油 砂糖 糖 ごま ごま油	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ ニラ 果物	牛乳 チヂミ	
8日	土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま 油	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物	牛乳 ちょぼちょぼクッキー	
10日	月	黒米ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 油 ごま 砂糖	小松菜 生姜 ごぼう 人参 にら 南瓜 ねぎ 果物	牛乳 お麩ラスク	
11日	火	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 果物	牛肉 卵 みそ 牛 乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ ケーキミック ス パター	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物	牛乳 バナナケーキ	
12日	水	あわご飯 タンドリーチキン からし菜チャンプルー かぶとワカメのみそ汁 果物缶	鶏肉 コーフルド 豆腐 ツナ わかめ みそ ウインナー 牛 乳	米 もちきび カ レー粉 油 バターロール	からし菜 人参 かぶ ねぎ キャベツ 黄桃缶	牛乳 ホットドッグ	
13日	木	たけのご飯 きんめだいの揚げおろし煮 果物 カリカリきゅうり おつゆ麩のみそ汁	鶏肉 油揚げ きんめだい みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗 粉 油 ごま油 ごま おつゆ麩 小麦粉 ココア パター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 果物	ヤクルト ココアクッキー	
14日	金	 お弁当会 					牛乳 ごまちゃんすこう
15日	土	野菜そぼろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 果物缶	豚ミンチ 大豆 納 豆 ちくわ ゆし豆 腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 油 レモンケーキ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物缶	牛乳 レモンケーキ	
17日	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま じゃが芋 黒糖 糸こんにゃく 小麦粉 ケーキミック ス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース えのき 大根の葉 果物	牛乳 くんぺん	
18日	火	スパゲティー・ナポリ ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳	スパゲティー ハ ター 片栗粉 米 ご ま油 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ 果物	麦茶 肉みそおにぎり	
19日	水	はんだまご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ ゴーヤ入り麩チャンプルー 果物	さば 卵 ツナ 豚 肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖 ちんびん ミック ス 車麩	はんだま トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ネギ 果物	牛乳 ちんびん	
20日	木	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ ジャム入りヨーグルト	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豚肉 卵 牛 乳 ヨーグルト フィッシュソーサー	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレールウ ごまド レッシング	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん キャベツ しめじ 果物缶 コーン	牛乳 さつま芋のかき揚げ	
21日	金	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きのこのすまし汁 果物缶	豆腐 豚ミンチ み そ 豆乳 卵 牛乳	米 パン粉 砂糖 ご ま 食パン パター	枝豆 長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物缶	牛乳 オレンジ風味 フレンチトースト	
22日	土	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ 果物	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨドレ 春雨 ごま ドームケーキ	人参 キャベツ ピーマン にら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン 果物	牛乳 ドームケーキ	
24日	月	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	豚肉 卵 わかめ ツナ 豆腐 みそ チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ゼリー ケーキミック ス パター	玉ねぎ 切みつば 大根 人参 えのき ちんげん菜 果物缶	豆乳ココア チーズスティックパン	
25日	火	あわご飯 鶏肉のバベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 果物	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 パ ター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 果物	牛乳 かぼちゃの小判焼き	
26日	水	☆お誕生日会☆ チキンライス チーズ入りハンバーグ ツナとポテトソテー パンプキンスープ 果物缶	鶏肉 合挽 豚ミンチ 豚レバー 卵 チーズ ス ツナ スキムミルク	米 バター 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 コーン 南瓜 果物缶	ジュース お誕生日ケーキ 	
27日	木	もずく丼 キャベツのごま和え イナムル汁 果物	大豆 卵 ちくわ 豚肉 わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 糸こんにゃ く 小麦粉 油	生姜 ピーマン パプリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物	牛乳 サターアングー	
28日	金	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 みそ スキムミルク 寒天 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 油 さつ ま芋	玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 たけのこ 人参 椎茸 絹さや なす 小松菜 長ねぎ 果物	牛乳 スイートポテト	
29日	土	ガバオライス 青菜のごま和え 牛肉スープ 杏仁フルーツ	豚ミンチ 牛肉 牛 乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 食パン パター	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物缶	牛乳 ごまトースト	



☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。





離乳食献立表<その1>



令和6年 日清医療食品

回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
1	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 しらすときゅうりの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
土	(主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 小松菜 果物			米 しらす きゅうり さつま芋	
3	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参 果物			米 鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ	
4	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじまのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚とひじまの柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 ひじま 大根 いんげん 豆乳 さつま芋 果物			米 ささみ キャベツ 人参	
5	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ 果物	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 果物			米 しらす ほうれん草 きゅうり	
6	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 オクラとトマトの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ オクラ トマト もずく 果物			米 ささみ 人参 キャベツ	
7	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 小松菜 果物			米 鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ	
8	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 オクラのすまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物			米 白身魚 トマト オクラ	
10	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじまのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじまの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのすまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 ひじま 小松菜 人参 玉ねぎ 果物			米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー	
11	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 果物			米 鮭 大根 ほうれん草	
12	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 わかめのすまし汁
水	(主な材料) 米 ツナ ブロッコリー 人参 豆腐 果物			米 ささみ トマト わかめ	
13	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 じゃが芋と南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと人参のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 鶏ミンチと人参の柔らか煮 白菜のすまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 トマト じゃが芋 南瓜 きゅうり 果物			米 鶏ミンチ 人参 白菜	
14	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 南瓜ときゅうりのつぶし煮 しらすのすまし汁	全粥 南瓜ときゅうりの柔らか煮 しらすのすまし汁
金	(主な材料) 米 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ さつま芋 人参 果物			米 南瓜 きゅうり しらす	
15	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 鶏ミンチと冬瓜のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 鶏ミンチと冬瓜の柔らか煮 オクラのすまし汁
土	(主な材料) 米 納豆 キャベツ 小松菜 大根 きゅうり ゆし豆腐 果物			米 鶏ミンチ 冬瓜 オクラ	
17	10倍粥 玉ねぎとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎといんげんのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎといんげんの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 鮭と大根の柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 納豆 人参 玉ねぎ いんげん じゃが芋 果物			米 鮭 大根 わかめ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食献立表<その2>

令和6年 日清医療食品

月齢				おやつ	
18	10倍粥 すまし汁	7倍粥		キャベツのすまし汁	
火					
19	すまし汁	7倍粥	全粥	7倍粥	玉ねぎのすまし汁
20	10倍粥 すまし汁			さつま芋のすまし汁	全粥 さつま芋のすまし汁
木					
21	10倍粥 すまし汁	7倍粥 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	豆腐と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥	全粥
金					
22	10倍粥 すまし汁	7倍粥	全粥 南瓜のそぼろ煮	7倍粥 青菜のすまし汁	全粥 青菜のすまし汁
24	10倍粥 すまし汁	7倍粥 人参のすまし汁 果物	全粥	7倍粥	全粥
月					
25	10倍粥 すまし汁	ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥	全粥
火					
26	10倍粥 すまし汁		青菜のすまし汁 果物	7倍粥 オクラのすまし汁	全粥
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁	さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁		全粥
木					
28	10倍粥 すまし汁	7倍粥 大根と人参のつぶし煮		7倍粥	
29	10倍粥 すまし汁	ささみと人参のつぶし煮	全粥 ささみと人参の柔らか煮		全粥

[Redacted text]