

令和7年10月

離乳食予定献立表

こども未来局保育・子育て推進部

|                    | 離乳初期   | 離乳中期   | 離乳後期   | 離乳完了期   |
|--------------------|--|--|--|---|
| 目安月                | 生後5～6か月頃   | 生後7～8か月頃   | 生後9～11か月頃  | 生後12～18か月頃  |
| 1(水)<br>・<br>27(月) | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>ブロッコリーのペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>-----<br>ミルク200   | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<br>ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>-----<br>ミルク200          | おかゆ～軟飯 90～80<br>絹豆腐の薄く煮 30～50<br>ブロッコリーのおかか和え 15～25<br>味噌汁(里芋)80～100<br>ミルク100～60<br>-----<br>ミルク～200<br>米粉の黄名粉蒸しパン                    | 軟飯～ごはん 90～80<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁<br>梨(加熱)<br>-----<br>ミルク(180～100)又は牛乳<br>米粉の黄名粉蒸しパン                                  |
| 2(木)<br>・<br>16(木) | パンがゆ(食パン) 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>キャベツのペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>-----<br>ミルク200 | パンがゆ(食パン) 50～80<br>白身魚の薄く煮つぶし 15～30<br>キャベツの軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>-----<br>ミルク200      | ロールパン 20～30<br>白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30<br>キャベツの軟らか煮～<br>サワークラフト 15～25<br>野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100<br>ミルク100～60<br>-----<br>ミルク～200<br>おじや(人参・切干し大根) | ロールパン 30～35<br>魚のグラタン<br>サワークラフト<br>野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳<br>-----<br>ミルク(180～100)又はお茶<br>おじや(人参・切干し大根)～<br>ハリハリおにぎり                      |
| 3(金)               | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>人参のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>-----<br>ミルク200         | おかゆ 50～80<br>麩の薄く煮つぶし～<br>鶏レバー薄く煮つぶし 10～20<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>-----<br>ミルク200 | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏レバー薄く煮つぶし 20～30<br>人参の軟らか煮～<br>拌三絲 15～25<br>味噌汁(麩)80～100<br>ミルク100～60<br>-----<br>ミルク～200<br>煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)         | 軟飯～ごはん 90～80<br>レバーの焼き肉<br>拌三絲<br>味噌汁<br>-----<br>ミルク(180～100)又は牛乳<br>煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)  |
| 4(土)<br>・<br>18(土) | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>ほうれん草のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>-----<br>ミルク200    | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<br>ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>-----<br>ミルク200           | おかゆ～軟飯 90～80<br>絹豆腐の薄く煮 30～50<br>ほうれん草の軟らか煮～<br>スピナチサラダ(除白胡麻)15～25<br>味噌汁(じゃが芋)80～100<br>ミルク100～60<br>-----<br>ミルク～200<br>ロールパン        | 軟飯～ごはん 90～80<br>鶏肉のさっぱり煮<br>スピナチサラダ<br>味噌汁(除えのきたけ)<br>りんご(加熱)<br>-----<br>ミルク(180～100)又は牛乳<br>黒糖パン                                  |
| 6(月)<br>・<br>20(月) | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>大根のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>-----<br>ミルク200         | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>大根の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>-----<br>ミルク200              | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>大根の軟らか煮 20～30<br>味噌汁(生揚げ除皮)80～100<br>ミルク100～60<br>-----<br>ミルク～200<br>米粉のホットケーキ                    | 軟飯～ごはん 90～80<br>豚肉の香味焼き<br>煮びたし<br>味噌汁<br>-----<br>ミルク(180～100)又は牛乳<br>お月見ドーナツ  |
| 7(火)<br>・<br>21(火) | つぶしがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>ほうれん草のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>-----<br>ミルク200    | おかゆ 50～80<br>白身魚の薄く煮つぶし 15～30<br>ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>-----<br>ミルク200           | おかゆ～軟飯 90～80<br>白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30<br>ほうれん草のおひたし(除もやし) 15～25<br>味噌汁(かぼちゃ)80～100<br>ミルク100～60<br>-----<br>ミルク～200<br>さつま芋の軟らか煮           | 軟飯～ごはん 90～80<br>魚のしぐれ煮<br>ほうれん草のおひたし<br>味噌汁<br>梨(加熱)<br>-----<br>ミルク(180～100)又は牛乳<br>焼き芋  |
| 8(水)<br>・<br>22(水) | パンがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>人参のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>-----<br>ミルク200          | パンがゆ 50～80<br>麩の薄く煮つぶし 20～40<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>-----<br>ミルク200               | バター付パン 20～30<br>麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30<br>人参の軟らか煮 20～30<br>野菜汁(玉ねぎ・チンゲン菜)80～100<br>ミルク100～60<br>-----<br>ミルク～200<br>おじや(人参・玉ねぎ)          | はちみつサンド(はちみつは満1歳～)30～35<br>洋風卵焼き(除エリンギ、ロースハム)<br>野菜スティック<br>チンゲン菜の豆乳スープ<br>-----<br>ミルク(180～100)又は牛乳<br>おじや(人参・玉ねぎ)～<br>凍り豆腐のそぼろごはん |

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしています。

※離乳完了期の主菜・副菜・汁物・おやつ分量については乳児食の8割から目安としています。

※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することがあります。

令和7年10月

離乳食予定献立表

こども未来局保育・子育て推進部

|                     | 離乳初期   | 離乳中期   | 離乳後期  | 離乳完了期  |
|---------------------|--|--|---|--|
| 目安月                 | 生後5～6か月頃   | 生後7～8か月頃   | 生後9～11か月頃   | 生後12～18か月頃   |
| 9(木)<br>・<br>23(木)  | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>じゃが芋のペースト 5～20<br>うすい清汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160         | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<br>じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30<br>清汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100        | おかゆ～軟飯 90～80<br>肉団子の薄く煮 20～30<br>じゃが芋の軟らか煮 20～30<br>清汁(わかめ)80～100<br>ミルク100～60                              | 軟飯～ごはん 90～80<br>松風焼き<br>じゃが芋とコーンのソテー(除コーン、ベーコン)<br>清汁<br>りんご(加熱) |
|                     | ミルク200   | ミルク200   | ミルク～200<br>お菓子(ベビーウエハース)  | ミルク(180～100)又は牛乳<br>オレンジゼリー                                      |
| 10(金)<br>・<br>24(金) | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>人参のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160            | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100         | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>人参の軟らか煮 20～30<br>野菜汁(人参・小松菜)80～100<br>ミルク100～60                         | 軟飯～ごはん 90～80<br>チキンチキンごぼう<br>きゅうりの中華和え<br>野菜スープ                  |
|                     | ミルク200   | ミルク200   | ミルク～200<br>カップケーキ(除レーズン)  | ミルク(180～100)又は牛乳<br>カップケーキ(レーズン刻み)                               |
| 11(土)<br>・<br>25(土) | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>キャベツのペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160        | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<br>キャベツの軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100       | おかゆ～軟飯 90～80<br>絹豆腐の薄く煮 30～50<br>キャベツの軟らか煮～<br>コールスローサラダ(除セロリ、白胡麻) 15～25<br>野菜汁(人参・キャベツ)80～100<br>ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80<br>麻婆豆腐<br>コールスローサラダ<br>梨(加熱)                       |
|                     | ミルク200   | ミルク200   | ミルク～200<br>おじや(人参)  | ミルク(180～100)又は牛乳<br>おじや(人参)～ゆかりおにぎり                              |
| 14(火)<br>・<br>28(火) | うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>ほうれん草のペースト 5～20<br>ミルク180～160               | 煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100<br>麩の薄く煮つぶし 20～40<br>ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30<br>ミルク160～100             | 煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120<br>麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30<br>ほうれん草の軟らか煮 20～30<br>ミルク100～60                             | きつねうどん 120～130<br>しらす入り卵焼き<br>もやしの胡麻和え                           |
|                     | ミルク200   | ミルク200   | ミルク～200<br>お菓子(マンナ)   | ミルク(180～100)又はのむヨーグルト<br>お麩のラスク(青のり味)、カステラ(満1歳～)                 |
| 15(水)<br>・<br>29(水) | つぶしがゆ 5～50<br>じゃが芋のペースト 5～20<br>野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160 | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100 | おかゆ～軟飯 90～80<br>クリームシチュー(鶏ささみ)100～120<br>野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30<br>ミルク100～60                                 | 軟飯～ごはん 90～80<br>ミルクカレー 120～140<br>ごぼうサラダ                         |
|                     | ミルク200   | ミルク200   | ミルク～200<br>さつま芋の軟らか煮  | ミルク(180～100)又は牛乳<br>さつま芋のくずもち風                                   |
| 17(金)<br>・<br>31(金) | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>かぼちゃのペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160          | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100       | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>かぼちゃの軟らか煮 20～30<br>味噌汁(大根)80～100<br>ミルク100～60                           | 軟飯～ごはん 90～80<br>豚肉の南部揚げ<br>酢の物<br>味噌汁(除なめこ)                      |
|                     | ミルク200   | ミルク200   | ミルク～200<br>お菓子(ハイハイ)  | ミルク(180～100)又はお茶<br>花咲くクッキー                                      |
| 30(木)               | つぶしがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>大根のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160          | おかゆ 50～80<br>白身魚の薄く煮つぶし 15～30<br>大根の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100         | おかゆ～軟飯 90～80<br>白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30<br>大根の軟らか煮 20～30<br>味噌汁(キャベツ)80～100<br>ミルク100～60                          | 軟飯～ごはん 90～80<br>焼き魚(白身魚) 30～35<br>野菜の煮物(除干しいたけ)<br>味噌汁(除コーン)     |
|                     | ミルク200   | ミルク200   | ミルク～200<br>バター付パン   | ミルク(180～100)又は牛乳<br>ジャムサンド                                       |

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめになっています。  
 ※離乳完了期の主菜・副菜・汁物・おやつ分量については乳児食の8割からを目安としています。  
 ※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することがあります。