

令和7年12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(月) ・ 15(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	パンがゆ(食パン) 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮～ わかめとキャベツのサラダ(除コーン)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(ツナ・人参)	ロールパン 30～35 チキングラタン(除マッシュルーム) わかめとコーンのサラダ(除コーン) 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 ミルク(180～100)又はお茶 おじや(ツナ・人参)～ツナ炒飯
2(火) ・ 16(火)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮 (豚挽肉・玉ねぎ・麩) 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 蓮根とキクラゲの柔らか焼売(除きくらげ) ブロッコリーのソテー 味噌汁 みかん ミルク(180～100)又は牛乳 焼き芋
3(水) ・ 17(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄く煮粗ぼろし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 蒸しパン(砂糖・豆乳)	軟飯～ごはん 90～80 魚のフライ カミカミサラダ 味噌汁 ミルク(180～100)又はりんご果汁 カレー蒸しパン
4(木) ・ 18(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ マカロニの和え物 15～25 野菜汁(人参・白菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 青菜とチーズのオムレツ マカロニの和え物 白菜スープ(除ボンレスハム) りんご(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク(キャラメル味)
5(金) ・ 19(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ほうれん草のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の韓国風焼き ナムル ひじきの五目煮 みかん ミルク(180～100)又は牛乳 黄名粉クリームサンド
6(土) ・ 20(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 キャベツの軟らか煮～ 野菜ソテー(除もやし・パセリ) 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(花かつお)	軟飯～ごはん 90～80 チリコンカン 野菜ソテー 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(花かつお)～おかかごはん
8(月) ・ 24(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 ツナ入り卵焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 りんご(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 米粉人参クッキー

※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・おやつの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。

令和7年12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(火) ・ 23(火)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 人参の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー(鶏ささみ)100～120 人参の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 切干し大根のサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	ミルク(180～100)又は牛乳 グレープゼリー
10(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 さつま芋の軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 さつま芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの芝麻揚げ 三色おひたし 煮豆 味噌汁 みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のカップケーキ(白砂糖)	ミルク(180～100)又はお茶 米粉のココアケーキ(レーズン刻み)
11(木) ・ 25(木)	パンがゆ 5～50 キャベツのペースト 5～20 かぶのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 かぶの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 かぶの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・キャベツ)80～100 ミルク100～60	ジャムサンド 30～35 鶏肉のコーンフレーク焼き 温野菜サラダ 豆乳キャベツスープ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～ゆかりひじきごはん
12(金) ・ 26(金)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 白身魚のペースト 5～15 小松菜のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参) 50～100 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参) 100～120 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	味噌けんちんうどん 120～130 煮魚 小松菜の胡麻和え(除えのきたけ) みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)又はのむヨーグルト 揚げパン
13(土) ・ 27(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 じゃが芋のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 30～50 じゃが芋の磯和え 20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの味噌炒め(除干しいたけ) じゃが芋の磯和え 清汁 りんご(加熱)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	ミルク(180～100)又は牛乳 マカロニのあべ川
22(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の柚子味噌焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の海苔和え 清汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みうどん(人参・小松菜)	ミルク(180～100)又は牛乳 あんかけうどん
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 5～20 じゃが芋のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ・キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～キャンディーピラフ 90～80 ローストチキン ツリー風ポテトサラダ コンソメジュリアン みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のカップケーキ	牛乳 米粉の雪だるまケーキ

※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・おやつの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。