

	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	パンがゆ(食パン) 50~80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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	ロールパン 20~30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし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	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200	ミルク200	ミルク~200 おじや(ツナ・人参)	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	おかゆ 50~80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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	おかゆ~軟飯 90~80 肉団子の薄くず煮 (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	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200	ミルク200	ミルク~200 さつま芋の軟らか煮	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	おかゆ 50~80 白身魚の薄くず煮つぶし 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	おかゆ~軟飯 90~80 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20~30 人参の軟らか煮 20~30 味噌汁(里芋)80~100 ミルク100~60	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200	ミルク200	ミルク~200 蒸しパン(砂糖・豆乳)	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	おかゆ 50~80 麩の薄くず煮つぶし 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	おかゆ~軟飯 90~80 麩の薄くず煮~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	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200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(マンナ)	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	おかゆ 50~80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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	おかゆ~軟飯 90~80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし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	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200	ミルク200	ミルク~200 バター付パン	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	おかゆ 50~80 麩の薄くず煮つぶし 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	おかゆ~軟飯 90~80 麩の薄くず煮 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	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
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180~100)又は牛乳 米粉人参クッキー
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	おかゆ 50~80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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	おかゆ~軟飯 90~80 絹豆腐の薄くず煮~ 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	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200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(ハイハイ)	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できます。

	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 <u>鶏ささみ</u> 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(<u>鶏ささみ</u>)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 麸のペースト 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~ <u>鶏レバー</u> 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(玉ねぎ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 <u>鶏レバー</u> 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 <u>鶏ささみ</u> 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 <u>鶏ささみ</u> 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 麸のペースト 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 <u>鶏ささみ</u> 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 <u>鶏ささみ</u> 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 <u>鶏ささみ</u> 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 <u>鶏ささみ</u> 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できます。