

令和8年2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
2(月) 16(月)	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 うすい野菜汁(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 野菜汁(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 20~30 じゃが芋の軟らか煮 20~30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 豆腐ハンバーグ 人参サラダ コロコロスープ(除コーン)
	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 黄名粉トースト(はちみつは満1歳~)
3(火) 17(火)	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(生揚げ除皮)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 魚のかば焼き風 ひじきのナムル 味噌汁(除えのき) ぽんかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 おじや(人参)	ミルク(180~100)又はお茶 おじや(人参)~なら茶めしの焼きおにぎり
4(水) 18(水)	うどんのくたぐた煮(人参) 5~50 絹豆腐のペースト 5~20 大根のペースト 5~20 ミルク180~160	煮込みうどん(人参) 50~100 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10~25 大根の軟らか煮つぶし 15~30 ミルク160~100	煮込みうどん(人参) 100~120 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20~30 大根の軟らか煮 20~30 ミルク100~60	豚汁うどん 120~130 鶏肉の生姜焼き れんこんのサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 カップケーキ(白砂糖)	ミルク(180~100)又は牛乳 豆腐と黒糖のケーキ(レーズン刻み)
5(木) 19(木)	パンがゆ(食パン) 5~50 麸のペースト 5~20 プロッコリーのペースト 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 麸の薄くず煮つぶし 20~40 プロッコリーの軟らか煮つぶし 15~30 野菜汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	ロールパン 20~30 麸の薄くず煮~ ふわふわオムレツ 20~30 プロッコリーのソテー 15~25 野菜汁(人参・キャベツ)80~100 ミルク100~60	ロールパン 30~35 キッシュ プロッコリーのソテー キャベツスープ みかん
	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 バウムクーヘン
6(金) 20(金)	つぶしがゆ 5~50 キャベツのペースト 5~20 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20~30 清汁(わかめ)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 鶏ちゃん 切干し大根の和え物 伊予柑
	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 ラーメン(除コーン)
7(土) 21(土)	つぶしがゆ 5~50 絹豆腐のペースト 5~25 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25~40 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 絹豆腐の薄くず煮 30~50 さつま芋の軟らか煮 20~30 味噌汁(キャベツ)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 五目豆 キャベツの海苔和え 味噌汁
	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)~ゆかりごはん
9(月) 24(火)	つぶしがゆ 5~50 じゃが芋のペースト 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	おかゆ 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	おかゆ~軟飯 90~80 クリームシチュー(鶏ささみ)100~120 キャベツの軟らか煮~ フレンチサラダ(除セロリ) 15~25 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 ミルクカレー 120~140 フレンチサラダ
	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 豆乳プリン

※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
10(火)	つぶしがゆ 5~50 絹豆腐のペースト 5~25 小松菜のペースト 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 小松菜の軟らか煮つぶし 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 小松菜の軟らか煮 20~30 味噌汁(大根)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 そぼろ卵焼き 煮びたし 味噌汁 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)又は牛乳 ロールパン
12(木) 26(木)	パンがゆ(食パン) 5~50 麩のペースト 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	パンがゆ(食パン) 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	ロールパン 20~30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20~30 人参の軟らか煮 20~30 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 カリフラワーのピクルス風 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 おじや(人参・玉ねぎ)	ミルク(180~100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)~鶏おこわ
13(金) 27(金)	つぶしがゆ 5~50 白身魚のペースト 5~15 じゃが芋のペースト 5~20 うすい味噌汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 白身魚の薄くず煮つぶし 15~30 じゃが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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20~30 じゃが芋の軟らか煮 20~30 味噌汁(わかめ)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 魚の香味焼き いんげんのきんぴら 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 蒸しパン(白砂糖)	ミルク(180~100)又は牛乳 米粉のココア蒸しパン(レーズン刻み)
14(土) 28(土)	つぶしがゆ 5~50 麩のペースト 5~20 ほうれん草のペースト 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 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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 里芋の煮物 20~30 清汁(麩)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 豚肉のマーマレード焼き 里芋の煮物 清汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(ハイハイン)	ミルク(180~100)又は牛乳 ロールカステラ
25(水)	つぶしがゆ 5~50 麩のペースト 5~20 白菜のペースト 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 白菜の軟らか煮つぶし 15~30 味噌汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 鶏レバー薄くず煮つぶし 20~30 白菜のおひたし 15~25 味噌汁(キャベツ)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 レバーの立田揚げ 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁(除コーン)
	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)又はりんご果汁 菜っちー
参考 献立	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 うすい清汁(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 清汁(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 清汁(麩)80~100 ミルク100~60	軟飯~てまり寿司(除コーン) 90~80 魚の胡麻味噌焼き 三色おひたし 清汁(除えのき) 清見柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(ハイハイン)	ミルク(180~100)又は牛乳 りんごゼリー

※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。