

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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 バター付パン	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(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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 おじや(人参)	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) ぼんかん 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)	うどんのくたくた煮(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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 カップケーキ(白砂糖)	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(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 麩のペースト 5～20 ブ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 ミルク200	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 ブ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 ミルク200	ロールパン 20～30 麩の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 ブ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 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	ロールパン 30～35 キッシュ ブロッコリーのソテー キャベツスープ みかん ミルク(180～100)又は牛乳 パウムクーヘン
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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 お菓子(マンナ)	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(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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 おじや(人参)	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(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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 お菓子(カルケット)	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(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
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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 ロールパン	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(180～100)又は牛乳 ロールパン
12(木) ・ 26(木)	パンがゆ(食パン) 5～50 麴のペースト 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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	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(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 ミルク200	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 ミルク200	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 ミルク～200 蒸しパン(白砂糖)	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(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 麴のペースト 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 ミルク200	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 ミルク200	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(麴)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 豚肉のマーマレード焼き 里芋の煮物 清汁 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 麴のペースト 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 ミルク200	おかゆ 50～80 麴の薄くず煮つぶし～ 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 ミルク200	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 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	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(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 ミルク200	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 ミルク200	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(麴)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	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(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。