

	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(土) 15(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 30～50 人参の軟らか煮～ 人参のしりしりー15～25 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～胡麻おにぎり 90～80 生揚げの土佐煮 人参のしりしりー 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ コーンフレークのヨーグルトがけ
3(月) 17(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい味噌汁(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 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 鶏ささみ薄く煮つぶし20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)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 鶏肉の生姜焼き 野菜ソテー 味噌汁 ミルク(180～100)～りんご果汁へ お菓子(ベビーウエハース)～ フラップ ジャックス(はちみつは満1歳～)
4(火) 18(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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 魚の香味焼き ひじきの炒り煮 煮豆 かきたま汁 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ お麩のラスク(カレー味)
5(水) 19(水)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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	バター付パン 20～30 絹豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮～ ドレッシングサラダ(除白胡麻)15～25 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)	はちみつサンド(はちみつは満1歳～)30～35 オムレツ 胡麻ドレッシングサラダ 春雨と豆腐のスープ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～ツナ炒飯
6(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 マカロニのあべ川	軟飯～ごはん 90～80 レバーの香り揚げ もやしの三杯酢(除コーン) 味噌汁 伊予柑 ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川
7(金) 31(月)	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100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) キャベツの軟らか煮～ しょう油フレンチ(除セロリ) 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 しょう油フレンチ 清見柑 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ ぶどうのソイゼリー
8(土) 22(土)	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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 さつま芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)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 豚肉の味噌炒め さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(除えのきたけ) ミルク(180～100)～お茶へ おじや(花かつお)～おかかおにぎり

※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7年3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(月) 24(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～25 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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮～ シルバーサラダ 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 じゃが芋のやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 ガバオライス(具) シルバーサラダ はっさく ミルク(180～100)～牛乳へ じゃが芋もち
11(火) 25(火)	うどんのたくた煮(人参・ほうれん草) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 じゃが芋のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・ほうれん草) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・ほうれん草) 100～120 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ 粉吹芋(除パセリ)20～30 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	きつねうどん 120～130 中華風卵焼き(除干しいたけ) 粉吹芋 清見柑 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ ジャムパン
12(水) 26(水)	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 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 麩の薄く煮 30～50 キャベツの軟らか煮 20～30 野菜汁(白菜・人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 かわさき揚げ餃子 特製みそ添え スティックきゅうり 白菜スープ ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)～ なったまパスタ(除ベーコン)
13(木) 27(木)	パンがゆ(食パン) 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 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	ロールパン 20～30 肉団子の薄く煮 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 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 大豆のミートローフ 人参グラッセ ブロッコリーのマヨネーズ添え 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 はっさく ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～鯖そぼろごはん
14(金) 28(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 ほうれん草のペースト 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 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草と人参の和え物 15～25 味噌汁(かぶ)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 魚の照り焼き 白和え(除焼き竹輪) 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ 大学芋
21(金)	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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 じゃが芋の軟らか煮～ じゃが芋と人参のソテー(除ピーマン) 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 カレービーンズ じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(除なめこ) ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～ぼたもち
29(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 マカロニのあべ川	軟飯～ごはん 90～80 ポーケピカタ もやしの三杯酢(除コーン) 味噌汁 伊予柑 ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川

※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。