

令和7年7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(火) ・ 15(火)	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 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)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 鶏肉の変わり焼き もやしのカレー炒め エジプトの王様スープ(除ベーコン) ミルク(180～100)又は牛乳 カラースカラフル寒天
2(水) ・ 16(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 かぼちゃの軟らか煮 20～30 清汁(そうめん)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 豆腐とひじきのかき揚げ きゅうりの中華和え 清汁(除なると) ミルク(180～100)又は牛乳 スイートかぼちゃ
3(木) ・ 17(木)	うどんのくたくた煮(人参・ほうれん草) 5～50 白身魚のペースト 5～15 キャベツのペースト 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・ほうれん草) 100～120 白身魚の薄く煮粗ほぐし 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 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	冷しうどん 120～130 魚の味噌焼き わかめとコーンのサラダ(除コーン) トマト ミルク(180～100)又はのむヨーグルト パウムクーヘン
4(金) ・ 18(金)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 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 ミルク200	パンがゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	バター付パン 20～30 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ20～30 じゃが芋の軟らか煮～ 粉炊芋(除パセリ) 20～30 野菜汁(かぼちゃ・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	りんごジャムサンド 30～35 かぼちゃのキッシュ(除ベーコン) 粉炊芋 野菜汁(かぼちゃ・玉ねぎ)又は牛乳 ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)～人参ごはん
5(土) ・ 19(土)	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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の鉄火煮 にらのおひたし 味噌汁 メロン ミルク(180～100)又は牛乳 ロールカステラ
7(月) ・ 23(水)	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 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 味噌汁(なす除皮)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 豆腐のミートローフ 拌三絲 味噌汁 メロン ミルク(180～100)又は牛乳 黒糖蒸しパン(レーズン刻み)
8(火) ・ 22(火)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 クリームシチュー(鶏ささみ)100～120 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ 切干し大根のサラダ(除白胡麻) 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ ミルク(180～100)又はりんご果汁 スティックパン
9(水) ・ 30(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 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 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 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	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮～ じゃが芋と人参のソテー 20～30 野菜汁(人参・小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	ロールパン 30～35 鶏肉のトマト煮 ミックスベジタブルソテー(除コーン) 豆腐スープ メロン ミルク(180～100)又はジョアマスクット キャロットオレンジ寒天

※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7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(木) ・ 31(木)	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 うすい清汁(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 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 絹豆腐の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(切干し大根・人参)	軟飯～ごはん 90～80 しらすり卵焼き なすとピーマンの味噌炒め 清汁(除えのきたけ) ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(切干し大根・人参)～切干し大根のごはん
11(金) ・ 25(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 白身魚の薄くず煮つぶし 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の和え物(除もやし・白胡麻)15～25 味噌汁(かぼちゃ)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 魚の南蛮漬け ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 すいか ミルク(180～100)又は牛乳 インディアンスパゲティ(除ローズハム)
12(土) ・ 26(土)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～20 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 凍り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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄くず煮粗つぶし 30～50 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 凍り豆腐の卵とじ煮 カレーポテト 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～ゆかりごはん
14(月) ・ 28(月)	つぶしがゆ 5～50 麴のペースト 5～20 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 ミルク200	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 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 じゃが芋の軟らか煮 20～30 清汁(麴)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 ぶたどん(具) おかひじきのサラダ(除コーン) すいか ミルク(180～100)又は牛乳 スコーン
24(木)	つぶしがゆ 5～50 麴のペースト 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 麴の薄くず煮つぶし～ 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 黄金煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)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 にらレバ炒め 黄金煮 冷や汁風 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～手作りふりかけおにぎり
29(火)	つぶしがゆ 5～50 麴のペースト 5～20 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 麴の薄くず煮つぶし 20～40 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 麴の薄くず煮 30～50 小松菜の軟らか煮～ 青菜としらすのサラダ(除白胡麻)15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 鶏じゃがグラタン 青菜としらすのサラダ 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ロールパン～ココアクリームパン
参考 献立	うどんのくたくた煮(乾麺・人参・玉ねぎ)5～50 麴のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(乾麺・人参・玉ねぎ)50～100 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 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(乾麺・人参・玉ねぎ)100～120 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	そうめん 120～130 鶏肉の立田揚げ 甘酢和え メロン ミルク(180～100)又は牛乳 天の川寒天ヨーグルト添え

※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。