

令和7年8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(金) ・ 22(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 うすい野菜汁(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 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ ポテトサラダ 20～30 野菜汁(人参)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 カップケーキ	軟飯～ごはん 90～80 魚の唐揚げ ポテトサラダ トマト入り卵スープ ----- ミルク(180～100)又は牛乳 バイナッブルブレッド(パイン・レーズン刻み)
2(土) ・ 23(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 かぼちゃのバター煮 20～30 野菜汁(人参)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 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 トマト ----- ミルク(180～100)又は牛乳 コーンフレークのヨーグルトがけ
4(月) ・ 18(月)	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～ 和風スパゲティサラダ 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)	りんごジャムサンド 30～35 パンプキンオムレツ 和風スパゲティサラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 ----- ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)～ こぎつねちらし(除コーン)
5(火) ・ 19(火)	うどんのたくたく煮(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 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 50～100 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(カルケット)	冷しうどん 120～130 魚の胡麻味噌焼き 野菜ソテー(除ハム) すいか ----- ミルク(180～100)又はのむヨーグルト お菓子(カルケット)
6(水) ・ 20(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 20～30 味噌汁(とうがん)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 煮込みスパゲティ(ツナ・トマト)	軟飯～ごはん 90～80 梅のさっぱりハンバーグ(はちみつ梅は満1歳～) ひじきのナムル 味噌汁 メロン ----- ミルク(180～100)又は牛乳 サマースパゲティ
7(木) ・ 21(木)	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 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(鶏ささみ)100～120 キャベツの軟らか煮 20～30 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 ミルクカレー 120～140 バイナッブルドレッシングサラダ (パイン刻み) ----- ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク(青のり味)
8(金)	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 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 ホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 レバーの胡麻照り焼き 納豆とおえ 味噌汁 すいか ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ドーナツ

※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8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
9(土) 25(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつまいものペースト 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 さつまいもの軟らか煮つぶし 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 炒り豆腐(豚挽肉・人参・玉ねぎ) 25～40 さつまいもの甘煮 20～30 清汁(人参)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 清汁(除えのきただけ) ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ジャムサンド
12(火) 26(火)	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 ----- 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 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(青のり)	ロールパン 30～35 タンドリーチキン モロヘイヤのナムル 豆乳コーンスープ すいか ----- ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(青のり)～青のりごはん
13(水) 27(水)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 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 凍り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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 かぼちゃの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 煮込みピーマン(人参・キャベツ)	軟飯～ごはん 90～80 ハッシュドポーク(除えのきただけ) かぼちゃのサラダ ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ピーマンのカレー炒め
14(木) 28(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 20～40 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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(さつまい)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 磯煮 味噌汁 梨(加熱) ----- ミルク(180～100)又はのむヨーグルト お菓子(マンナ)
15(金) 29(金)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 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 凍り豆腐の薄く煮つぶし 25～40 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(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 揚げこうやの照りマヨ きゅうりの中華和え(除コーン) 味噌汁 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ひまわり羹
16(土) 30(土)	つぶしがゆ 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 20～40 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 麩の薄く煮 30～50 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)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 ポテトのチーズ焼き 切干し大根の和え物 味噌汁 メロン ----- ミルク(180～100)又は牛乳 カステラ(満1歳～)

※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。