

令和7年9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(月) ・ 22(月)	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～ 人参ときゅうりの三杯酢(除コーン) 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 もやしの三杯酢(除コーン) ミルク(180～100)又はりんご果汁 ヨーグルト羹
2(火) ・ 16(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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮～ チンゲン菜のソテー 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)	ロールパン 30～35 大豆のミートローフ チンゲン菜のソテー 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 りんご(加熱) ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)
3(水) ・ 17(水)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 麩のペースト 5～20 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮つぶし20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 米粉のカップケーキ(白砂糖)	冷し味噌うどん 120～130 豚肉の照り焼き 野菜スティック マヨネーズ添え 梨(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 豆腐入りドーナツ
4(木) ・ 18(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 キャベツのペースト 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 キャベツの軟らか煮つぶし 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 キャベツの軟らか煮 20～30 味噌汁(とうがん)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 魚のちゃんちゃん焼き(除えのき) 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ジャムパン(梨ジャム)
5(金) ・ 19(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(玉ねぎ)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 凍り豆腐の揚げ煮(除干しいたけ) 甘酢和え(除コーン) 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 さつま芋のかるかん
6(土) ・ 20(土)	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 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 小松菜のおひたし(除もやし) 15～25 味噌汁(なす・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 ひじき入り卵焼き 小松菜のおひたし 味噌汁 りんご(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～おかかおにぎり
8(月) ・ 29(月)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ほうれん草の軟らか煮～ しらす和え 15～25 清汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 かぼちゃの軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 ごま肉じゃが しらす和え 清汁(除えのきだけ) ミルク(180～100)又はのむヨーグルト かぼちゃクッキー

※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あります。

令和7年9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(火) ・ 30(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 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 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 白身魚のバター焼き 20～30 人参の軟らか煮～ マカロニサラダ(除ボンレスハム)15～25 野菜汁(玉ねぎ・キャベツ)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 魚のカレームニエル マカロニサラダ(除ボンレスハム) コンソメジュリアン りんご(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 ふかし芋
10(水)	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 麩の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 レバーの香り揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～五平餅
11(木) ・ 25(木)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	ジャムサンド 30～35 きのこのキッシュ レーズンサラダ(レーズン刻み) 春雨と豆腐のスープ トマト ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク(黄名粉味)
12(金) ・ 26(金)	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 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮～ オープンポテト 15～25 野菜汁(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)	タコライス(軟飯～ごはん) オープンポテト 野菜汁(玉ねぎ)又は牛乳 梨(加熱) ミルク(180～100)又はお茶 焼きそば
13(土) ・ 27(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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 絹豆腐薄くず煮つぶし 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 絹豆腐薄くず煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮～ トマトとツナのマリネ(除しめじ・パセリ) 15～25 味噌汁(麩)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 鶏肉のポテトフレック焼き トマトときのこのマリネ(除しめじ) 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 アップルヨーグルト
24(水)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 豚ロースの焼き肉 かぼちゃの含め煮 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～おはぎ

※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。