

令和8年11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)	パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 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	パンがゆ(食パン) 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 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 20～30 野菜汁(小松菜・玉ねぎ)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 きのこハンバーグ 彩り野菜のピクルス風(除コーン) 春雨と豆腐のスープ ミルク(180～100)又は牛乳 お菓子(カルケット)～オレンジクッキー
4(水) ・ 18(水)	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(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(ベビーウエハース)	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 ぶどうのソイゼリー
5(木) ・ 19(木)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 麩のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 麩の薄く煮つぶし 20～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	のつぺいうどん 120～130 卵焼き(味噌味) ブロッコリーのおかか和え みかん ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク(黄名粉味)
6(金) ・ 20(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 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 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 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 焼き魚(白身魚) 煮びたし 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 さつま芋のくずもち風
7(土) ・ 21(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 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(人参)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 生揚げのケチャップ炒め(パイン缶刻み) 粉吹芋 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ロールカステラ
9(月) ・ 30(月)	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 うすい清汁(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 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 麩の薄く煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮 20～30 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ	軟飯～ごはん 90～80 大豆とごぼうの落とし揚げ ほうれん草の胡麻和え 清汁(除なめこ) ミルク(180～100)又はのむヨーグルト コーンマフィン

※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8年11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) ・ 24(火)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏挽肉のつくね焼き 磯煮 味噌汁 みかん
11(水) ・ 25(水)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 凍り豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄くず煮粗つぶし～ ふわふわオムレツ 20～30 白菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 納豆の卵焼き 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁 みかん ミルク(180～100)又は牛乳 ふかし芋
12(木) ・ 26(木)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜のペースト 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 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 麩の薄くず煮 30～50 小松菜の軟らか煮～ 小松菜のソテー 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 ツナグラタン 小松菜のソテー 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)～胡麻塩おにぎり
13(金) ・ 27(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 大根のペースト 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 大根の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 大根の軟らか煮 20～30 味噌汁(かぶ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 魚の重ね煮 ごぼうサラダ 味噌汁 ミルク(180～100)又はのむヨーグルト 沖縄風ドーナツ
14(土) ・ 28(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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし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・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と里芋の煮物 人参のしりしりー 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～青のりごはん
17(火)	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 麩の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ 五目きんぴら(除しいたけ) 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ジャムサンド

※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。