

令和8年12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 凍り豆腐のペースト 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	おかゆ 50～80 凍り豆腐の薄く煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ツナ入り卵焼き れんこんのきんぴら 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	ミルク(180～200)又は牛乳 焼き芋
2(水) ・ 16(水)	つぶしがゆ 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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの塩茹で 煮豆(大正金時) 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 蒸しパン	ミルク(180～200)又は牛乳 りんご入り蒸しパン
3(木) ・ 17(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	パンがゆ(食パン) 50～80 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 チキングラタン(除パセリ) 20～30 小松菜の軟らか煮～ 甘酢和え(除コーン) 15～25 野菜汁(人参・白菜)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 チキングラタン 甘酢和え(除コーン) 白菜スープ みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	ミルク(180～200)又はのむヨーグルト お菓子(ベビーウエハース)
4(金) ・ 18(金)	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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのナムル(除白胡麻) 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のフライ 切干し大根のナムル 味噌汁(除えのきたけ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付パン	ミルク(180～200)又は牛乳 黒みつトースト
5(土) ・ 19(土)	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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	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 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 チリコンカン 野菜ソテー 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(花かつお)	ミルク(180～200)又は牛乳 おじや(花かつお)～おかかおにぎり
7(月) ・ 21(月)	パンがゆ 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	パンがゆ 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	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 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	ジャムサンド 30～35 オムレツのミートソースかけ 三色サラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みうどん(人参・小松菜)	ミルク(180～200)又はお茶 あんかけうどん
8(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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 煮魚 和風スパゲティサラダ 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～200)又は牛乳 おじや(人参)～じゅーしい(除干しいたけ)

※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8年12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(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし～ 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 ほうれん草のおひたし(除もやし) 15～25 味噌汁(大根)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 レバーの芝麻揚げ ほうれん草のおひたし 味噌汁 パイン缶(刻み) ミルク(180～200)又は牛乳 米粉のおさつスコーン(レーズン刻み)
10(木) 24(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～25 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 麩の薄くず煮つぶし 25～40 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 肉団子の薄くず煮 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 シューマイ わかめとコーンのサラダ(除コーン) 味噌汁 ミルク(180～200)又は牛乳 おじや(玉ねぎ)～鯖そぼろごはん
11(金) 25(金)	うどんのたくた煮(人参・大根) 5～50 大根のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし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 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	味噌けんちんうどん 120～130 豚肉の香味焼き もやしの和え物 みかん ミルク(180～200)又は牛乳 お菓子(マンナ)～黄名粉ドーナツ棒
12(土) 26(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 黄金煮 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイン)	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの味噌炒め(除干ししいたけ) 黄金煮 味噌汁(除コーン) ミルク(180～200)又は牛乳 カステラ(満1歳～)
14(月) 28(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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 カミカミサラダ パイン缶(刻み) ミルク(180～200)又はお茶 豆乳プリン
22(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 清汁(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 魚の柚子味噌焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草のおひたし 清汁(除えのきたけ) ミルク(180～200)又は牛乳 おじや(人参)～じゅーしい(除干ししいたけ)
23(水)	つぶしがゆ 5～50 さつま芋のペースト 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 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 人参の軟らか煮 20～30 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 鶏肉のコーンフレーク焼き 和風スパゲティサラダ 味噌汁 パイン缶(刻み) ミルク(180～200)又は牛乳 米粉のおさつスコーン(レーズン刻み)
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 かぶのペースト 5～20 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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし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 米粉のカップケーキ(白砂糖)	軟飯～ツリー風ピラフ(除コーン) 90～80 ハニーレモンのローストチキン(はちみつは満1歳～) 温野菜サラダ コンソメジュリアン みかん ミルク(180～200)又は牛乳 米粉のココアケーキ(レーズン刻み)

※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、硬さは軟らかめになっています。
 ※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。