

令和8年4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(水) ・ 15(水)	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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ほうれん草の軟らか煮～ スピナチサラダ(除白胡麻) 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 マカロニのあべ川	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(除えのきたけ) 清見柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 マカロニのあべ川
2(木) ・ 16(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 うすい野菜汁(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 野菜汁(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 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(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 切干し大根の和え物 トマト ----- ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～手作りふりかけごはん
3(金) ・ 17(金)	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～ サワークラフト 15～25 味噌汁(生わかめ)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 魚の立田揚げ サワークラフト 味噌汁 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 スパゲティナポリタン(除ロースハム)
4(土) ・ 18(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～ ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の磯和え 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)	軟飯～ごはん 90～80 ひじき入り卵焼き じゃが芋の磯和え 味噌汁 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～ゆかりおにぎり
6(月) ・ 20(月)	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 ----- 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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツと人参の和え物(除白胡麻)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 豚肉の生姜焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁 清見柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 米粉マフィン
7(火) ・ 21(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 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 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	軟飯～ごはん 90～80 そぼろ卵焼き マカロニサラダ 清汁(除えのきたけ) 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 パウムクーヘン
8(水) ・ 22(水)	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 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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 ほうれん草の軟らか煮～ しらす和え 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 しらす和え ----- ミルク(180～100)又は牛乳 豆乳プリン

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合は、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4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(木) ・ 30(木)	うどんのくたくた煮(ほうれん草・玉ねぎ) 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(ほうれん草・玉ねぎ) 50～100 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(ほうれん草・玉ねぎ) 100～120 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	煮込みうどん 120～130 魚の変わり焼き 彩り野菜のピクルス風(除コーン)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～凍り豆腐のそぼろごはん
10(金) ・ 24(金)	パンがゆ(食パン) 5～50 じゃが芋のペースト 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	パンがゆ(食パン) 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 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	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし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	ロールパン 30～35 じゃが芋のカントリー煮 ブロッコリーの塩茹で コーンスキムスープ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)又は牛乳 米粉人参クッキー
11(土) ・ 25(土)	つぶしがゆ 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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 キャベツの軟らか煮 20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの土佐煮 野菜ソテー 味噌汁 清見柑
	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(180～100)又は牛乳 ロールカステラ
13(月) ・ 27(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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	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 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おひたし(除もやし・白胡麻) 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ 三色おひたし 味噌汁 甘夏柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 じゃが芋のやわらか煮	ミルク(180～100)又は牛乳 フライドポテト
14(火) ・ 28(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 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 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(さつま芋)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 清見柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)又はのむヨーグルト ジャムパン
23(木)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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	おかゆ 50～80 凍り豆腐の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 アスパラガスの軟らか煮(穂先) 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ アスパラガスのおかか和え 味噌汁(除コーン) 清見柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・しらす干し)	ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・しらす干し)～わかめごはん
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 10～25 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	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 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～お花ごはん(除コーン) 90～80 鯉のぼりハンバーグ ナムル 若竹汁 清見柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	ミルク(180～100)又は牛乳 ぶどうゼリー

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合は、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしてあります。  
 ※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。