

令和8年5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) 18(月)	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 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 煮込みビーフン(人参・キャベツ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の照り焼き 切干し大根とツナの炒め煮 味噌汁 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 炒めビーフン
2(土) 19(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(かぼちゃ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 スクランブルエッグ 小松菜の胡麻和え(除えのきたけ) 味噌汁 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(玉ねぎ)～昆布ゆかりごはん
7(木) 21(木)	パンがゆ(食パン) 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(食パン) 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	ロールパン 20～30 肉団子の薄く煮(豚挽肉・玉ねぎ・パン粉) 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 野菜汁(玉ねぎ・キャベツ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(花かつお)	ロールパン 30～35 おからハンバーグ フレンチサラダ 豆乳コーンスープ ----- ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(花かつお)～おかかごはん
8(金) 22(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 ----- ミルク200	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 ----- 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 20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 米粉のホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 魚のムニエル もやしの三杯酢(除コーン) 味噌汁 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又はのむヨーグルト 豆腐入りドーナツ
9(土) 23(土)	つぶしがゆ 5～50 ほうれん草のペースト 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 20～30 味噌汁(生揚げ除皮)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のマーレード煮 野菜ソテー 味噌汁 トマト ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ロールパン
11(月) 25(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 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 さつま芋の軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 さつま芋の軟らか煮 20～30 清汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 蒸しパン	軟飯～ごはん 90～80 親子煮 きんぴらごぼう 清見柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 雷パン

※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・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5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
12(火) 26(火)	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～ シルバーサラダ 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 シルバーサラダ ----- ミルク(180～100)又は牛乳 オレンジ寒天
13(水) 27(水)	パンがゆ(食パン) 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	パンがゆ(食パン) 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	ロールパン 20～30 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ そら豆のホクホクサラダ(除コーン)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(しらす)	ロールパン 30～35 魚のオーロラソース焼き そら豆のホクホクサラダ(除コーン) 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 ----- ミルク(180～100)又はお茶 おじや(しらす)～ピースごはん
14(木) 28(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)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 30～50 野菜(人参・玉ねぎ)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 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 アスパラガスのかき揚げ 甘酢和え 味噌汁 清見柑 ----- ミルク(180～100)又はのむヨーグルト バウムクーヘン
15(金) 29(金)	うどんのたくたく煮(人参) 5～50 凍り豆腐のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 ミルク180～160 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 50～100 凍り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 ミルク160～100 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 凍り豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ----- ミルク～200 バター付パン	野菜うどん 120～130 卵焼き(味噌味) ひじきの五目煮 トマト ----- ミルク(180～100)又は牛乳 黄名粉トースト
16(土) 30(土)	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 ----- ミルク200	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 ----- ミルク200	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(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 生揚げのカレー炒め(除エリンギ) ブロッコリーサラダ(除コーン) 味噌汁 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 カステラ(満1歳～)
20(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)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～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 野菜(人参・玉ねぎ)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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ マカロニの和え物 15～25 清汁(人参)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 じゃが芋のやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 鶏レバーの炒め煮 マカロニの和え物 清汁(除えのき) メロン ----- ミルク(180～100)又は牛乳 みそポテト

※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・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。