

令和8年6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) ・ 29(月)	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	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(玉ねぎ・じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 チリコンカン キャベツの和え物 クリームスープ ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ちんすこう(黒糖)
2(火) ・ 30(火)	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 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 清汁(かぶ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ツナ入り卵焼き 胡麻酢和え 雷汁 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 はちみつサンド(はちみつは満1歳～)
3(水) ・ 17(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 煮魚 三色おひたし 味噌汁 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 大学芋
4(木) ・ 18(木)	パンがゆ(食パン) 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	パンがゆ(食パン) 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 シェパードパイ 20～30 アスパラガスの軟らか煮(穂先)20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 シェパードパイ アスパラガスサラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 メロン ----- ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)～鯖そぼろごはん
5(金) ・ 19(金)	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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のつくね焼き いんげんのきんぴら 味噌汁 トマト ----- ミルク(180～100)又は牛乳 米粉ブルーベリー蒸しパン
6(土) ・ 20(土)	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 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 小松菜の軟らか煮 20～30 清汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ホイコーロー 甘酢和え(除コーン) 清汁(除えのきたけ) 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 コーンフレークのヨーグルトがけ
8(月) ・ 22(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	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～ スパゲティサラダ 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ぶたどん(具) スパゲティサラダ 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 黒みつトースト

※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・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6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) ・ 23(火)	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	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	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(なす除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ゼリーフライ しょう油フレンチ 味噌汁 ミルク(180～100)又はのむヨーグルト そらまめ ロールカステラ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	
10(水) ・ 24(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草のソテー(除コーン)20～30 野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 オムレツ ほうれん草とコーンのソテー(除コーン) 粉吹芋 すいか ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(しらす・玉ねぎ)～ 骨太チャーハン(除桜海老)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(しらす・玉ねぎ)	
11(木) ・ 25(木)	うどんのくたくた煮(人参・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(人参・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(人参・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	味噌煮込みうどん(除きのたけ) 120～130 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 甘夏柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) パウムクーヘン
12(金) ・ 26(金)	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	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	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	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ
	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 あじさい羹
13(土) ・ 27(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつまいものペースト 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 さつまいもの軟らか煮つぶし 20～30 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 さつまいもの軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 炒り豆腐 さつまいものレモン煮 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
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	
15(月)	つぶしがゆ 5～50 キャベツのペースト 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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 バーベキューチキン かぼちゃのリョネーズ(除ベーコン) 味噌汁(除コーン) ミルク(180～100)又は牛乳 焼きそば
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	
16(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～ 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 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 レバーのカレー揚げ おかひじきのサラダ(除コーン) 味噌汁 甘夏柑 ミルク(180～100)又は牛乳 なめらか水羊羹
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	

※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・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。