

令和8年7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)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 ミルク200	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 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 さつまいもの軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 にらレバ炒め 黄金煮 冷や汁風 ミルク(180～100)又は牛乳 カラースカラフル寒天
2(木) 16(木)	パンがゆ 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	パンがゆ 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	バター付パン 20～30 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(小松菜・玉ねぎ)	はちみつサンド 30～35(はちみつは満1歳～) 豆腐のミートローフ 人参サラダ エジプトの王様スープ(除ベーコン) ずいか ミルク(180～100)又はお茶 おじや(小松菜・玉ねぎ)～ 青菜とじゃこのふりかけおにぎり
3(金) 17(金)	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 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 かぼちゃの含め煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 米粉黄名粉クッキー	軟飯～ごはん 90～80 魚の南蛮漬け かぼちゃの含め煮 味噌汁(除えのきたけ) ミルク(180～100)又はのむヨーグルト 米粉黄名粉クッキー
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 30～50 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(キャベツ)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 豚肉の鉄火煮 きゅうりの中華和え 味噌汁(除コーン) ミルク(180～100)又は牛乳 カステラ(満1歳～)
6(月) 31(金)	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ・キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 ミートソース コールスローサラダ ミルク(180～100)又は牛乳 胡麻トースト
7(火) 21(火)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 麩のペースト 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) 50～100 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 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	冷しうどん 120～130 しらす入り卵焼き なすとピーマンのソテー ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～凍り豆腐のそぼろごはん
8(水) 22(水)	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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(さつまい)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌焼き 春雨のさっと煮 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ドーナツ(レーズン刻み)
9(木) 23(木)	つぶしがゆ 5～50 野菜(人参・玉ねぎ)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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー(鶏ささみ)100～120 ほうれん草の和え物(除ひじき・もやし・白胡麻)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 ひじきの胡麻和え トマト ミルク(180～100)又は牛乳 お菓子(ベビーウエハース)～

※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7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(金) 24(金)	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 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(なす除皮)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 かぼちゃの軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のトマト煮 ミックスベジタブルソテー(除コーン) 味噌汁 メロン ミルク(180～100)又は牛乳 スイートかぼちゃ
11(土) 25(土)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 凍り豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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 凍り豆腐の薄くず煮粗つぶし 30～50 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 凍り豆腐の卵とじ煮 にらのおひたし 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～タやけごはん
13(月) 27(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 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 煮込みビーフン(人参・小松菜)	ロールパン 30～35 ジャーマンオムレツ(除ベーコン) マカロニサラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 ミルク(180～100)又はお茶 じゃこねぎビーフン
14(火) 28(火)	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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ きゅうりと人参のナムル 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干し大根のナムル 豆乳コンスーブ トマト ミルク(180～100)又は牛乳 ジャムサンド
15(水) 29(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 25～40 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮～ 酢の物 15～25 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 じゃが芋もち	軟飯～ごはん 90～80 豆腐とひじきのかき揚げ 酢の物 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 じゃが芋もち
30(木)	つぶしがゆ 5～50 野菜(人参・玉ねぎ)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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 鶏じゃがグラタン おかひじきの中華サラダ(除コーン) すいか ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク、パウムクーヘン
参考 献立	うどんのたくたく煮(乾麺・人参)5～50 白身魚のペースト 5～15 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(乾麺・人参) 50～100 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 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(乾麺・人参) 100～120 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	そうめん 120～130 魚の立田揚げ わかめとコーンのサラダ(除コーン) すいか ミルク(180～100)又は牛乳 天の川寒天

※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。