

	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(土) 22(土)	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 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	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	軟飯～ごはん 90～80 麻婆茄子 さやいんげんとコーンのソテー(除コーン) トマト
	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 コーンフレークのヨーグルトがけ
3(月) 17(月)	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	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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 30～50 さつま芋の甘煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 味噌汁 メロン
	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 おひさま寒天
4(火) 18(火)	つぶしがゆ 5～50 かぼちゃのペースト 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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 クリームシチュー(鶏ささみ) 100～120 キャベツの軟らか煮 20～30 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 パイナップルドレッシングサラダ すいか
	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 お麩のラスク(黄名粉味)
5(水) 19(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 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ マカロニの和え物 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の唐揚げ マカロニの和え物 コーンスキムスープ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みひやむぎ(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)又は牛乳 ひやむぎ
6(木) 20(木)	パンがゆ 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	パンがゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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	バター付パン 20～30 麩の薄くず煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮 ～和風スパゲティサラダ 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	りんごジャムサンド 30～35 パンプキンオムレツ(除ベーコン) 和風スパゲティサラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・花かつお)	ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・花かつお)～ おかかおにぎり
7(金) 21(金)	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	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	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 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 梅のさっぱりハンバーグ (はちみつ梅干しは満1歳～) もやしの胡麻和え 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のホットケーキ	ミルク(180～100)又はのむヨーグルト 米粉のドーナツ(パイン刻み)
8(土) 29(土)	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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮 30～50 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ポテトのチーズ焼き 切干し大根の和え物 味噌汁(除えのきたけ)
	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 カステラ(満1歳～)

※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。

	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(月) ・ 24(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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ほうれん草ときゅうりのおひたし 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ハッシュドポーク(除マッシュルーム) ほうれん草ときゅうりのおひたし ミルク(180～100)又はのむヨーグルト サマースパゲティ
12(水) ・ 26(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 かぼちゃのペースト 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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 絹豆腐の薄く煮 30～50 かぼちゃの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 タンドリーチキン 蒸し野菜 トマト入り卵スープ すいか ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～ こぎつねちらし
13(木) ・ 27(木)	うどんのくたくた煮(人参・小松菜) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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・小松菜) 50～100 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 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・小松菜) 100～120 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 ミルク100～60	冷しうどん 120～130 魚のしぐれ煮 三色おひたし メロン ミルク(180～100)又は牛乳 お菓子(カルケット)
14(金) ・ 28(金)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 ミルク200	おかゆ 50～80 凍り豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 揚げこうやの照りマヨ きゅうりの中華和え(除コーン) 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 お菓子(ベビーウエハース) ひまわり羹
15(土) ・ 31(月)	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 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 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 磯煮 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 お菓子(ハイハイン) マカロニのあべ川黒みつけ
25(火)	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～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの胡麻照り焼き モロヘイヤのナムル 味噌汁 すいか ミルク(180～100)又は牛乳 バター付パン ジャムサンド

※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。