

令和8年9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(火) ・ 15(火)	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 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 魚のちゃんちゃん焼き(除えのきたけ) かぼちゃの胡麻酢和え 味噌汁 トマト ミルク(180～100)又は牛乳 ジャムサンド(梨ジャム)
2(水) ・ 16(水)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 小松菜のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参) 50～100 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	冷し味噌うどん 120～130 豚肉の照り焼き 野菜スティック マヨネーズ添え ミルク(180～100)又は牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ
3(木) ・ 17(木)	パンがゆ(食パン) 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	パンがゆ(食パン) 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 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 20～30 キャベツの軟らか煮～ チンゲン菜のソテー 15～25 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)	ロールパン 30～35 大豆ハンバーグ チンゲン菜のソテー キャベツスープ みかん缶 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～ごまじゃこごはん
4(金) ・ 18(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 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～ 人参ときゅうりの三杯酢(除もやし・コーン) 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 もやしの三杯酢(除コーン) ミルク(180～100)又は牛乳 キャロットオレンジ寒天
5(土) ・ 19(土)	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 絹豆腐の薄く煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(人参)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 鶏肉のポテトフレーク焼き キャベツの和え物 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 アップルヨーグルト
7(月) ・ 28(月)	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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮～ オープンポテト 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	タコライス(軟飯～ごはん) オープンポテト 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 ミルク(180～100)又はお茶 オートミールクッキー(レーズン刻み)

※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9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
8(火) 29(火)	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 うすい野菜汁(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 野菜汁(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～ マカロニサラダ(除ボンレスハム)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 魚のカレームニエル マカロニサラダ(除ボンレスハム) コンソメジュリアン パイン缶(パイン刻み) ミルク(180～100)又はのむヨーグルト ふかし芋
9(水) 30(水)	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 ミルク200	ロールパン 20～30 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の軟らか煮 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(ツナ)	ロールパン 30～35 きのこのキッシュ レーズンサラダ(レーズン刻み) 野菜汁(玉ねぎ・キャベツ)又は牛乳 トマト ミルク(180～100)又はお茶 おじや(ツナ)～韓国風おにぎり
10(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～ 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 ミルク200	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(生揚げ除皮)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 レバーの香り揚げ 甘酢和え(除コーン) 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 カステラ(満1歳～)
11(金) 25(金)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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(とうがん)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 豚肉の味噌炒め 冬瓜のそぼろ煮 清汁(除えのきたけ) ミルク(180～100)又はのむヨーグルト お月見ドーナツ
12(土) 26(土)	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 絹豆腐の薄く煮 30～50 ほうれん草のおひたし(除もやし)15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのピザ風(除生しいたけ) ほうれん草のおひたし 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ロールパン
14(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 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 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 厚焼き卵 ひじきのナムル 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ちんすこう
24(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 じゃが芋のペースト 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 じゃが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 じゃが芋の軟らか煮 20～30 清汁(絹豆腐)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 ごま肉じゃが しょう油フレンチ 清汁 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～おはぎ(あんこ・黄名粉)

※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。