

令和5年10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
2(月) 23(月)	つぶしがゆ 5～50 キャベツのペースト 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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし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・キャベツ)	軟飯～ごはん 90～80 ハッシュドポーク(除マッシュルーム) 人参サラダ ミルク(180～100)～牛乳へ 炒めビーフン
3(火) 17(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 大根のペースト 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 大根の軟らか煮つぶし 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 大根の軟らか煮～ きゅうりの中華和え(除コーン・白胡麻) 15～25 味噌汁(生揚げ 除皮)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 魚の重ね煮 きゅうりの中華和え(除コーン) 味噌汁 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ ふかし芋
4(水) 18(水)	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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツ軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	ロールパン 30～35 オムレツのミートソースかけ きのこの野菜炒め(除しめじ) 豆乳コーンスープ 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～みそネーズおにぎり
5(木) 19(木)	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 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 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 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草ときゅうりのおひたし15～25 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 鶏ちゃん ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ ジャムパン(梨ジャム)
6(金) 20(金)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 麩のペースト 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・玉ねぎ) 50～100 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツ軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 キャベツ軟らか煮～ サワークラフト15～25 ミルク100～60 ミルク～200 ホットケーキ	けんちんうどん 120～130 豚肉の生姜焼き サワークラフト みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ ドーナツ
7(土) 21(土)	つぶしがゆ 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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 五目豆 チンゲン菜ときこのソテー(除しめじ) 味噌汁 100～110 梨(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(玉ねぎ)～ゆかりおにぎり
10(火) 24(火)	パンがゆ 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 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 ブロッコリーの軟らか煮～ ブロッコリーのマヨネーズ添え15～25 野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・大根)	バター付パン 30～35 シェパーズパイ ブロッコリーのマヨネーズ添え 野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)～牛乳 100 みかん 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・大根)～大根ごはん(除干しいたけ)

※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5年10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
11(水) 25(水)	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 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 小松菜の軟らか煮つぶし 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 麩の薄くず煮 ～ふわふわオムレツ 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 トースト	軟飯～ごはん 90～80 ツナ入り卵焼き 青菜としらすのサラダ ポテトスープ 100～110 梨(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 黒みつトースト
12(木)	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 白身魚の薄くず煮つぶし 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(里芋)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 魚の立田揚げ カリフラワーのピクルス風 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～
13(金) 31(火)	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 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 クリームシチュー100～120 (鶏ささ身～豚もも肉刻み) キャベツの軟らか煮～ キャベツときゅうりのサラダ 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 レーズンサラダ(レーズン刻み) ミルク(180～100)～牛乳へ りんごゼリー
14(土) 28(土)	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 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 ほうれん草の軟らか煮 ほうれん草と人参のソテー 15～25 野菜汁(人参・小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のソテー 豆腐スープ 100～110 りんご(加熱)15～ 牛乳 お菓子(マンナ)～
16(月) 30(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 うすい清汁(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 人参の軟らか煮つぶし 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 肉団子の薄くず煮 30～50 人参の軟らか煮 20～30 にんじんときゅうりの三杯酢 15～25 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ	軟飯～ごはん 90～80 大豆ハンバーグ もやしの三杯酢(除コーン) 清汁(除えのきたけ) 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ りんごとさつま芋のケーキ(レーズン刻み)
26(木)	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 麩の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(里芋)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 レバーのカレー揚げ カリフラワーのピクルス風 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～
27(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 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 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 焼き魚(白身魚) 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ 煮豆 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)

※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。