

	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) ・ 17(金)	パンがゆ 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	パンがゆ 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 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 じゃが芋の軟らか煮 ～粉吹芋 15～25 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)	バター付パン 30～35 ハンバーグのきのこソースかけ(除きのこソース) 人参の甘煮 粉吹芋 チンゲン菜の豆乳スープ 100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 柿ようかん
2(木) ・ 16(木)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～20 小松菜のペースト 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 小松菜の軟らか煮つぶし 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 凍り豆腐の薄く煮つぶし～ ふわふわオムレツ 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(生揚げ皮除く)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 そぼろ卵焼き 切干し大根のサラダ 煮豆 味噌汁 100～110 みかん 15～ ----- ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 麩のラスク
4(土) ・ 18(土)	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 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮 ～人参のしりしりー 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 人参のしりしりー 味噌汁(除えのきたけ) 100～110 りんご(加熱)15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～
6(月) ・ 20(月)	つぶしがゆ 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 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 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 炒り豆腐(絹豆腐・鶏挽肉・人参・玉ねぎ)25～40 ブロッコリーの軟らか煮 ～ブロッコリーのおかか和え 15～25 味噌汁(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)	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のつくね焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 100～110 みかん 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ じゃこねぎビーフン
7(火) ・ 21(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 さつま芋の軟らか煮 ～酢の物 15～25 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 かき揚げ 酢の物 味噌汁(除なめこ) 100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ ジャムサンド
8(水) ・ 22(水)	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100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) 白菜サラダ(除りんご・レーズン) 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 白菜サラダ(レーズン刻み・除りんご) ----- ミルク(180～100)～牛乳へ ぶどうのソイゼリー
9(木) ・ 30(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 うすい清汁(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 清汁(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～ 白身魚のマヨネーズ焼 20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 魚のもみじ焼 ひじきの炒り煮 清汁 100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～おかかごはん

※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。

	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 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 麩の薄く煮つぶし～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(玉ねぎ)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 しらす入り卵焼き のっぺ(除干しいたけ・かまぼこ) みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 秋いろマフィン
11(土) 25(土)	つぶしがゆ 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 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 麩の薄く煮～鶏肉と里芋の煮物20～40 ほうれん草の軟らか煮 ～ほうれん草の中華和え(除白胡麻)15～25 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の中華和え 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ゆかりごはん
13(月) 27(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 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(食パン) 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ～鶏じゃがグラタン ブロッコリーの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ	ロールパン 30～35 鶏じゃがグラタン 彩り野菜のピクルス風(除コーン) コンソメジュリアン 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ アップルケーキ(レーズン刻み)
14(火) 28(火)	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(白菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 焼き魚(白身魚)30～35 きんぴらごぼう 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参)～人参ごはん
15(水)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 さつまいのペースト 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 さつまいのやわらか煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 ～マカロニサラダ 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 さつまいの軟らか煮	五目うどん 120～130 レバーの胡麻味噌焼き マカロニサラダ ミルク(180～100)～りんご果汁へ さつまいの黄名粉揚げ
29(水)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 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 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 ほうれん草の軟らか煮 ～マカロニサラダ 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 さつまいの軟らか煮	五目うどん 120～130 鶏のパンパンジー焼き マカロニサラダ ミルク(180～100)～りんご果汁へ さつまいの黄名粉揚げ

※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。