

	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(金) ・ 15(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 白菜のペースト 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 白菜の軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 白菜のおひたし 15～25 清汁(人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 米粉のカップケーキ	軟飯～ごはん 90～80 チキンチキンごぼう 白菜のおひたし 吉野汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉のおさつスコーン(レーズン刻み)
2(土) ・ 16(土)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 凍り豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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 凍り豆腐の薄くず煮粗つぶし 30～50 じゃが芋の磯和え 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 凍り豆腐の卵とじ煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～
4(月) ・ 18(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 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～ 人参ときゅうりのナムル 15～25 味噌汁(じゃが芋)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 鶏肉と大豆の旨煮 ひじきのナムル 豆乳味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ キャロットオレンジゼリー
5(火) ・ 19(火)	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～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草のおひたし(除 もやし) 15～25 味噌汁(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 千草焼き(除 生しいたけ) ほうれん草のおひたし 煮豆 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 焼き芋
6(水) ・ 20(水)	うどんのたくたく煮(人参・大根) 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 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 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参とほうれん草の和え物(除白胡麻)15～25 ミルク100～60 ミルク100～60 ホットケーキ	味噌けんちんうどん 120～130 煮魚 もやしの胡麻和え ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ ホットケーキ～アップルドーナツ
7(木) ・ 21(木)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 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 おじや(人参・玉ねぎ)	ロールパン 30～35 鶏肉の米粉豆乳シチュー(除コーン) 茹で野菜 みかん 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～鯖そぼろごはん
8(金)	つぶしがゆ 5～50 さつま芋のペースト 5～20 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 さつま芋の軟らか煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 大根の軟らか煮 20～30 味噌汁(さつま芋)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 レバーの胡麻照り焼き 煮びたし 味噌汁 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ あんかけスパゲティ

※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
9(土) 23(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～ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のソテー 15～25 味噌汁(生揚げ除皮)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(里芋)	軟飯～ごはん 90～80 スクランブルエッグ ほうれん草ときのこのソテー(除 しめじ) 味噌汁 100～110 みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(里芋)～里芋ごはん
11(月) 25(月)	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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの酢の物 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)	バター付パン 30～35 豆腐のミートグラタン れんこんの酢の物 春雨スープ(除 ハム) 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～ハリハリおにぎり
12(火) 26(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 キャベツ軟らか煮つぶし 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 キャベツ軟らか煮～ キャベツときゅうりのサラダ 15～25 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 魚のフライ 和風サラダ(除 コーン) 味噌汁(除 えのきたけ) 100～110 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ポーロ)、みかん
13(水) 27(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 肉団子の薄く煮 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ 人参ときゅうりのナムル 15～25 野菜汁(人参・白菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 シューマイ 切干し大根のナムル 白菜スープ(除 ベーコン) りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 焼きそばパン
14(木) 28(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 クリームシチュー100～120 (鶏ささ身～豚も肉刻み) 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ 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 カミカミサラダ ミルク(180～100)～りんご果汁へ お麩のラスク
22(金)	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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ ほうれん草と人参のおひたし(除 もやし) 15～25 清汁(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 魚の柚子味噌焼き 三色おひたし かぼちゃの含め煮 清汁(除 えのきたけ) 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ あんかけスパゲティ
参考 献立	パンがゆ 5～50 野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5～15 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 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	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ブロッコリーの軟らか煮～ 三色サラダ(除 カリフラワー) 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 米粉蒸しパン	バター付パン 30～35 ハニーレモンのローストチキン 三色サラダ 豆乳コーンスープ みかん 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉マール蒸しパン

※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。