

令和5年6月

離乳食予定献立表

こども未来局保育事業部運営管理課

	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(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 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 粉吹芋(除 パセリ) 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの中華風煮(除 しいたけ) 粉吹芋 味噌汁(除 えのきたけ) 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ バターロール～ココアクリームパン
2(金) 23(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 白身魚薄くず煮つぶし 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 白身魚のマヨネーズ焼 20～30 人参の軟らか煮～ にんじんときゅうりの三杯酢 15～25 清汁(かぶ)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 魚の変わり焼き もやしの三杯酢(除 コーン) 雷汁 100～110 トマト ミルク(180～100)～牛乳へ スパゲティミートソース
3(土) 17(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 麩の薄くず煮つぶし 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 麩の薄くず煮 30～50 ほうれん草のおひたし 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・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～ゆかりおにぎり
5(月) 19(月)	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 (鶏ささみ～豚も肉刻み) 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(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 ハワイアンサラダ(パイン刻み) ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～あじさい羹
6(火) 20(火)	うどんのたくたく煮(人参・玉ねぎ) 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 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 野菜(人参・玉ねぎ)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・玉ねぎ) 100～120 絹豆腐の薄くず煮 30～50 酢の物 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	きつねうどん 120～130 納豆の天ぷら 酢の物 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～ そらまめ、カステラ(満1歳～)
7(水) 21(水)	パンがゆ 5～50 かぼちゃのペースト 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	パンがゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 かぼちゃのリヨネーズ(除 パセリ)15～25 野菜汁(小松菜・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(玉ねぎ・しらす干し)	バター付パン 30～35 バーベキューチキン かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(玉ねぎ)～ 骨太チャーハン(除 桜海老)
8(木) 22(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 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 麩の薄くず煮～ 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 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	軟飯～ごはん 90～80 しらす入り卵焼き 春雨のさつと煮 味噌汁 100～110 トマト ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ベビーウエハース)～

※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6月

離乳食予定献立表

こども未来局保育事業部運営管理課

	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(金) 30(金)	つぶしがゆ 5～50 玉ねぎのペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 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 じゃが芋のやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のさっぱり煮 おかひじきのサラダ(除 コーン) 味噌汁 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ みそポテト
10(土) 24(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつまいものペースト 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 さつまいもの軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 さつまいもの甘煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のチャンプルー さつまいもの甘煮 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 黒糖パン
12(月) 26(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 アスパラガスの軟らか煮(穂先)20～30 味噌汁(麩)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 豆腐のミートローフ アスパラガスのおかか和え 味噌汁 100～110 すいか 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉人参クッキー
13(火) 27(火)	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 サワークラフト 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 キッシュ サワークラフト ミルク～牛乳 100 ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～ごまじゃこおにぎり
14(水) 28(水)	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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参ときゅうりのナムル 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(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の韓国風焼き ナムル 清汁(除 えのきたけ) 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 豆腐と黒糖のケーキ(レーズン刻み)
15(木) 29(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 マカロニのあべ川	軟飯～ごはん 90～80 魚のカレー焼き ミックスベジタブルソテー(除 コーン) 味噌汁 100～110 すいか 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川
16(金)	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 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 甘酢和え(除 コーン) 15～25 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	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(除 えのきたけ) 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～でっちゃんかん

※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。