

令和5年7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(土) 27(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 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 20～30 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 チリコンカン きゅうりの中華和え 味噌汁(除コーン) 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～鯖そぼろごはん
3(月) 24(月)	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 (鶏ささ身～豚もも肉刻み) 切干し大根の和え物(除もやし)15～25 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 ミルクカレー 120～140 切干し大根の和え物 トマト ミルク(180～100)～牛乳へ じゃこねぎビーフン
4(火) 18(火)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 麩の薄く煮 30～50 かぼちゃの軟らか煮 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)	バター付パン 30～35 なすのグラタン 野菜スティック かぼちゃのサラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～手作りふりかけおにぎり
5(水) 19(水)	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(絹豆腐) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 トースト	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌煮 香り和え 味噌汁 100～110 すいか 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ メロンパン風トースト
6(木) 20(木)	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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮 ～マカロニサラダ 15～25 味噌汁(玉ねぎ) 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 鶏挽肉のつくね焼き マカロニサラダ 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お麩のラスク(黄名粉味)
7(金) 21(金)	うどんのくたくた煮(人参・ほうれん草)5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつま芋のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・ほうれん草)50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 さつま芋の軟らか煮つぶし 20～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・ほうれん草)100～120 絹豆腐の薄く煮 30～50 さつま芋の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	かけうどん 120～130 豆腐の落とし揚げ トマトときゅうりのピクルス風 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ キャロットオレンジ寒天
8(土) 22(土)	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(生揚げ除皮)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 ブレッドオムレツ いんげんのきんぴら 味噌汁(除えのきたけ) 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～チキンライス

※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7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
10(月) 31(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 人参グラッセ 20～30 清汁(麩) 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 ぶたどん(具) おかひじきの中華サラダ(除コーン) 人参グラッセ メロン 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 米粉と黄名粉のケーキ(レーズン刻み)
11(火) 25(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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	パンがゆ(食パン) 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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	ロールパン 20～30 白身魚のマヨネーズ焼 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	ロールパン 30～35 魚のポテトフレーク焼き ひじきの胡麻和え エジプトの玉様スープ(除ベーコン) 100～110 すいか 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ グレープ羹
12(水) 26(水)	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 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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ20～30 じゃが芋の軟らか煮～ 粉吹芋(除カレー粉・パセリ) 20～30 味噌汁(玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 かぼちゃの軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 スペイン風卵焼き(除ベーコン) 粉吹芋カレー風味 味噌汁(除えのきたけ) 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ フレンチかぼちゃ
13(木)	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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～拌三絲 15～25 味噌汁(絹豆腐)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 レバーの焼き肉 拌三絲 冷や汁風 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)
14(金) 28(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 黄金煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 魚のマリネ 黄金煮 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ ヒラヤーチー
15(土) 29(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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ほうれん草のソテー 15～25 野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー(除コーン) ポテトスープ 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ ロールパン～ジャムパン
参考 献立	うどんのくたくた煮(乾麺・人参) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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(乾麺・人参) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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(乾麺・人参) 100～120 絹豆腐の薄く煮 30～50 キャベツ軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	そうめん 120～130 鶏肉の立田揚げ かぼちゃ添え キャベツの胡麻和え すいか 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 天の川寒天

※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。