

令和5年9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(金) 15(金)	つぶしがゆ 5～50 さつまいものペースト 5～20 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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮 30～50 キャベツの軟らか煮～ わかめとキャベツのサラダ(除コーン)15～25 味噌汁(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 米粉豆乳グラタン(除マッシュルーム) わかめとコーンのサラダ(除コーン) 味噌汁 100～110 ----- ミルク(180～100)～りんご果汁へ オートミールクッキー(レーズン刻み)
2(土) 16(土)	つぶしがゆ 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 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 かぼちゃの軟らか煮～ トマトのマリネ(除 しめじ・パセリ) 15～25 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のポテトフレーク焼き トマトときのこのマリネ(除しめじ) 味噌汁 100～110 梨(加熱)15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ ロールパン
4(月) 25(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮 30～50 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ)～ チンゲン菜のソテー(除コーン)15～25 味噌汁(じゃが芋)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 豚肉の照り焼き チンゲン菜とコーンのソテー(除コーン) 味噌汁 100～110 りんご(加熱)15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 大学かぼちゃ
5(火) 19(火)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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	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) 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのナムル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 ひじきのナムル トマト ----- ミルク(180～100)～牛乳へ フルーツ寒天(パイン缶刻み)
6(水)	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 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のおひたし(除もやし) 15～25 清汁(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 豆腐とひじきのかき揚げ ほうれん草のおひたし 清汁 100～110 梨(加熱)15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～五平餅
7(木) 21(木)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 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	パンがゆ 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮～ いんげんと人参の和え物(除白胡麻) 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(ツナ・人参)	バター付パン 30～35 チキンピカタ いんげんの胡麻和え トマト 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 りんご(加熱)15～ ----- ミルク(180～100)～お茶へ おじや(ツナ・人参)～ツナ炒飯
8(金) 22(金)	うどんのくたくた煮(人参・ほうれん草) 5～50 白身魚のペースト 5～15 野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 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 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・ほうれん草) 100～120 白身魚のマヨネーズ焼 20～30 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ) 20～30 ミルク100～60 ----- ミルク～200 蒸しパン(白砂糖)	煮込みうどん 120～130 魚のオーロラソース焼き なすとピーマンの味噌炒め ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 黒磯パン

※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。

	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) 30(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 キャベツの軟らか煮つぶし 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 キャベツの軟らか煮～ しょう油フレンチ(除セロリ)15～25 味噌汁(小松菜)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 きのこのキッシュ(除 エリンギ、ロースハム) しょう油フレンチ 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ りんごのコンポート
11(月) 29(金)	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 肉団子の薄く煮(豚挽肉・豆腐・人参) 20～30 人参の軟らか煮～ 野菜スティック 15～25 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 米粉のホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 豆腐ハンバーグ 野菜スティック 味噌汁 100～110 梨(加熱)15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お月見ドーナツ
12(火) 26(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 さつまいのペースト 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 さつまいの軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 さつまいの軟らか煮～ さつまいのサラダ(除白胡麻)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・綿豆腐)	ロールパン 30～35 カレービーンズ さつまいのごまサラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・綿豆腐)～どんどろけ飯
13(水) 27(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～ ポテトサラダ(除コーン)20～30 味噌汁(生揚げ除皮)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 厚焼き卵 ポテトサラダ(除コーン) 味噌汁 100～110 梨(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 凍り豆腐のミートソース風スパゲティ
14(木) 28(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 野菜のペースト(とうがん・人参) 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 野菜の軟らか煮つぶし(とうがん・人参) 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 野菜の軟らか煮(とうがん・人参) 20～30 味噌汁(玉ねぎ)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 魚のちゃんちゃん焼き(除えのきたけ) 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 100～110 りんご(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～じゅーしい(除干しいたけ)
20(水)	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 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 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のおひたし(除もやし) 15～25 味噌汁(生揚げ除皮)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(黄名粉・砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ ほうれん草のおひたし 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～お茶へ おじや(黄名粉・砂糖)～おはぎ

※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。