

令和6年10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(火)          | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>さつま芋のペースト 5～20<br>うすい清汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>ミルク200           | おかゆ 50～80<br>麩の薄く煮つぶし～<br>鶏レバー薄く煮つぶし 10～20<br>さつま芋の軟らか煮つぶし 20～30<br>清汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>ミルク200 | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏レバー薄く煮つぶし 20～30<br>さつま芋の軟らか煮～<br>きゅうりとツナのサラダ(除れんこん・白胡麻)15～25<br>清汁(麩)80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>お菓子(ベビーウエハース) | 軟飯～ごはん 90～80<br>鶏レバーの炒め煮<br>れんこんのサラダ<br>清汁(除えのきだけ)<br>ミルク(180～100)～牛乳へ<br>ふかし芋   |
| 2(水)<br>28(月) | つぶしがゆ 5～50<br>人参のペースト 5～20<br>キャベツのペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>ミルク200         | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>キャベツの軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>ミルク200             | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>キャベツの軟らか煮～<br>サワークラフト 15～25<br>野菜汁(人参・小松菜)80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>お菓子(マンナ)              | 軟飯～ごはん 90～80<br>ポークビーンズ<br>サワークラフト<br>春雨スープ(除エリンギ)<br>梨(加熱)<br>ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ<br>お菓子(マンナ)～黄名粉ドーナツ棒                  |
| 3(木)<br>17(木) | パンがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>じゃが芋のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>ミルク200         | パンがゆ 50～80<br>白身魚の薄く煮つぶし 15～30<br>じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク180～160<br>ミルク200            | バター付パン 20～30<br>白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30<br>じゃが芋の軟らか煮～<br>じゃが芋と人参のソテー(除ピーマン) 20～30<br>野菜汁(じゃが芋・人参)80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>おじや(人参)  | はちみつサンド(満1歳～)30～35<br>魚のタンドリー風焼き<br>じゃが芋とピーマンのソテー<br>野菜汁(じゃが芋・人参)～牛乳100<br>りんご(加熱)<br>ミルク(180～100)～お茶へ<br>おじや(人参)～ハリハリおにぎり |
| 4(金)<br>18(金) | うどんのくたくた煮(人参・小松菜) 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>人参のペースト 5～20<br>ミルク180～160<br>ミルク200                  | 煮込みうどん(人参・小松菜) 50～100<br>麩の薄く煮つぶし 20～40<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>ミルク160～100<br>ミルク200                      | 煮込みうどん(人参・小松菜) 100～120<br>麩の薄く煮～<br>ふわふわオムレツ 20～30<br>人参の軟らか煮～<br>人参ときゅうりのサラダ(除ごぼう・白胡麻)15～25<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>お菓子(ハイハイ)     | 冷しうどん120～130<br>そぼろ卵焼き<br>ごぼうサラダ<br>ミルク(180～100)～牛乳へ<br>キャロットオレンジゼリー   |
| 5(土)<br>19(土) | つぶしがゆ 5～50<br>凍り豆腐のペースト 5～20<br>野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>ミルク200 | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>ミルク200       | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ) 20～30<br>味噌汁(玉ねぎ)80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>ロールパン                          | 軟飯～ごはん 90～80<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ひじきのサラダ(除コーン)<br>味噌汁<br>ミルク(180～100)～牛乳へ<br>黒糖パン   |
| 7(月)<br>21(月) | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>ほうれん草のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>ミルク200         | おかゆ 50～80<br>麩の薄く煮つぶし 20～40<br>ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>ミルク200              | おかゆ～軟飯 90～80<br>炒り豆腐(綿豆腐・豚挽肉・人参) 25～40<br>ほうれん草軟らか煮～<br>しらす和え 15～25<br>味噌汁(麩)80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>カップケーキ(白砂糖)            | 軟飯～ごはん 90～80<br>擬製豆腐<br>しらす和え<br>味噌汁<br>梨(加熱)<br>ミルク(180～100)～牛乳へ<br>バナナ豆乳マフィン   |
| 8(火)<br>22(火) | パンがゆ(食パン) 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>ブロッコリーのペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160<br>ミルク200  | パンがゆ(食パン) 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<br>ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100<br>ミルク200     | ロールパン 20～30<br>絹豆腐の薄く煮 30～50<br>茹で野菜 15～25<br>野菜汁(小松菜・人参)80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>おじや(人参・玉ねぎ)                                | ロールパン 30～35<br>シェパーズパイ<br>茹で野菜<br>豆腐スープ<br>りんご(加熱)<br>ミルク(180～100)～牛乳へ<br>おじや(人参・玉ねぎ)～こぎつねごはん                              |

※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・汁物・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(水)<br>23(水)  | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>じゃが芋のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160          | おかゆ 50～80<br>麩の薄くず煮つぶし 20～40<br>じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100         | おかゆ～軟飯 90～80<br>麩の薄くず煮 30～50<br>じゃが芋の軟らか煮 20～30<br>味噌汁(玉ねぎ)80～100<br>ミルク100～60                        | 軟飯～ごはん 90～80<br>豚肉の南部揚げ<br>酢の物<br>味噌汁                |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>煮込みスパゲティ(玉ねぎ)  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>煮込みスパゲティ(玉ねぎ)                    |
| 10(木)<br>24(木) | つぶしがゆ 5～50<br>じゃが芋のペースト 5～20<br>野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160 | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25<br>野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ)つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100 | おかゆ～軟飯 90～80<br>クリームシチュー100～120(鶏ささみ～豚もも肉刻み)<br>野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ)～<br>拌三絲 15～25<br>ミルク100～60            | 軟飯～ごはん 90～80<br>ミルクカレー 120～140<br>拌三絲                |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(ハイハイ)  | ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ<br>お麩のラスク(青のり味)                |
| 11(金)<br>25(金) | つぶしがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>ほうれん草のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160       | おかゆ 50～80<br>白身魚の薄くず煮つぶし 15～30<br>ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100      | おかゆ～軟飯 90～80<br>白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30<br>ほうれん草の軟らか煮 20～30<br>味噌汁(里芋)80～100<br>ミルク100～60                  | 軟飯～ごはん 90～80<br>魚のしぐれ煮<br>青菜とチーズの胡麻和え<br>味噌汁         |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(ベビーウエハース)  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>豆乳もち                             |
| 12(土)<br>26(土) | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>大根のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160          | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40<br>大根の軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100         | おかゆ～軟飯 90～80<br>炒り豆腐(絹豆腐・豚挽肉・人参) 25～40<br>大根の軟らか煮 20～30<br>野菜汁(人参・大根)80～100<br>ミルク100～60              | 軟飯～ごはん 90～80<br>麻婆豆腐<br>大根サラダ<br>りんご(加熱)             |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>さつま芋の軟らか煮  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>茶巾しぼり                            |
| 15(火)<br>29(火) | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>人参のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160            | おかゆ 50～80<br>麩の薄くず煮つぶし 20～40<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100           | おかゆ～軟飯 90～80<br>肉団子の薄くず煮 20～30<br>人参の軟らか煮～<br>切干し大根の煮物(除油揚げ)20～30<br>味噌汁(キャベツ)80～100<br>ミルク100～60     | 軟飯～ごはん 90～80<br>松風焼き<br>切干し大根の煮物<br>味噌汁(除コーン)<br>みかん |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>おじや(人参)  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>おじや(人参)～豆入りおかごはん                 |
| 16(水)<br>30(水) | つぶしがゆ 5～50<br>じゃが芋のペースト 5～20<br>キャベツのペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160       | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25<br>キャベツの軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100       | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30<br>キャベツの軟らか煮～<br>フレンチサラダ(除セロリ)15～25<br>味噌汁(じゃが芋)80～100<br>ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80<br>チキンチキンごぼう<br>フレンチサラダ<br>味噌汁          |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(マンナ)   | ミルク(180～100)～お茶へ<br>お菓子(マンナ)～花咲クッキー                  |
| 31(木)          | つぶしがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>かぼちゃのペースト 5～20<br>うすい清汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160         | おかゆ 50～80<br>白身魚の薄くず煮つぶし 15～30<br>かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30<br>清汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100        | おかゆ～軟飯 90～80<br>白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30<br>かぼちゃの軟らか煮 20～30<br>野菜汁(人参・大根・ほうれん草)80～100<br>ミルク100～60          | 軟飯～ごはん 90～80<br>焼き魚(白身魚) 30～35<br>いとこ煮<br>野菜汁        |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>バター付パン   | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>ジャムサンド                           |

※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・汁物・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。