

	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) 18(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 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	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	ロールパン 20～30 肉団子の薄く煮 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 野菜汁(さつま芋・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 きのこハンバーグ さつま芋の甘煮 ブロッコリーのマヨネーズ添え 野菜汁(さつま芋・玉ねぎ)～牛乳 100
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)～お茶へ ぶどうのソイゼリー
2(土) 16(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 小松菜の軟らか煮～ 小松菜のソテー 15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのケチャップ炒め(パイン刻み) 小松菜のソテー 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	ミルク(180～100)～牛乳へ ロールカステラ
5(火) 19(火)	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	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	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 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ツナ入り卵焼き 里芋の含め煮 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～きのこごはん(除しめじ)
6(水) 20(水)	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	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	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) じゃが芋の軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ(除切干し大根・白胡麻)15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 切干し大根のサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～お茶へ こどもニュートンタンメン
7(木) 21(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 大豆とごぼうの落とし揚げ 彩り野菜のピクルス風(除コーン) 味噌汁(除えのきたけ) みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	ミルク(180～100)～牛乳へ お麩のラスク
8(金) 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	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	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～ 凍り豆腐と野菜の煮物 20～30 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のもみじ焼 凍り豆腐と野菜の煮物 清汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 カップケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ カップケーキ
9(土) 30(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 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 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ブロッコリーの軟らか煮～ ブロッコリーのおかか和え 15～25 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(除コーン) みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～ゆかりごはん

※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
11(月) 25(月)	パンがゆ(食パン) 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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	ロールパン 20～30 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・白菜)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 オムレツのミートソースかけ ポテトサラダ(除コーン) 白菜スープ みかん ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～塩むすび
12(火) 26(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 野菜(人参・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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 野菜(人参・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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 野菜(人参・大根)の軟らか煮～ 中華サラダ(除もやし・白胡麻) 15～25 味噌汁(絹豆腐)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 焼き魚(白身魚) 30～35 中華サラダ 味噌汁(除なめこ) ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 鈴カステラ(はちみつを含む場合は満1歳～)
13(水) 27(水)	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 ほうれん草の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ・キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 蒸しパン(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 鶏ちゃん ほうれん草の中華和え 煮豆 みかん ミルク(180～100)～牛乳へ 黒糖蒸しパン(レーズン刻み)
14(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 さつま芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁 ミルク(180～100)～牛乳へ 二色サンド(はちみつは満1歳～)
15(金) 29(金)	うどんのくたくた煮(人参・小松菜) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 白菜のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・小松菜) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 白菜の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・小松菜) 100～120 絹豆腐の薄く煮 30～50 白菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	五目うどん(除なると) 120～130 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ(除りんご・レーズン刻み) ミルク(180～100)～牛乳へ さつま芋の黄名粉揚げ
28(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 さつま芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のカレー揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁 ミルク(180～100)～牛乳へ 二色サンド(はちみつは満1歳～)

※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。