

	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
2(月) ・ 16(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 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 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(キャベツ・人参)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 鶏肉のコーンフレーク焼き れんこんのきんぴら キャベツスープ ----- ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ がんづき
3(火) ・ 17(火)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 白身魚のペースト 5～15 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 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 ミルク160～100 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 白身魚の薄く煮粗ほぐし 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 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参)	味噌けんちんうどん 120～130 煮魚 ほうれん草のおひたし ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ごまじゃこおにぎり
4(水) ・ 18(水)	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 ----- 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 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 ----- ミルク200	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし～ チキングラタン刻み(除パセリ)20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	ロールパン 30～35 チキングラタン 三色サラダ 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 りんご(加熱) ----- ミルク(180～100)～お茶へ 米粉のおさつスコーン(レーズン刻み)
5(木) ・ 19(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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)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 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 干草焼き カミカミサラダ 味噌汁 みかん ----- ミルク(180～100)～りんご果汁へ お麩のラスク(青のり味)
6(金)	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 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物(除切干し大根・もやし)15～25 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・小松菜)	軟飯～ごはん 90～80 レバーの芝麻揚げ 切干し大根の和え物 清汁(除えのきたけ) ----- ミルク(180～100)～牛乳へ あんかけスパゲティ
7(土) ・ 21(土)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 凍り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 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 ブロッコリーの軟らか煮～ ブロッコリーの中華和え 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 チリコンカン ブロッコリーの中華和え 味噌汁 りんご(加熱) ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(玉ねぎ)～昆布ごはん
9(月) ・ 23(月)	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 うすい野菜汁(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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 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(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の韓国風焼き ナムル ひじきの五目煮 みかん ----- ミルク(180～100)～牛乳へ ちんすこう(黄名粉)

※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。

令和6年12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(火) 24(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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	おかゆ 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のフライ わかめとコーンのサラダ(除コーン) 味噌汁(除なめこ) りんご(加熱)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 さつまいもの軟らか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ 焼き芋
11(水) 25(水)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 白菜のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 白菜の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 白菜の軟らか煮～マカロニサラダ15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ジャムサンド 30～35 青菜とチーズのオムレツ マカロニサラダ 白菜スープ(除ベーコン)
	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 米粉のココア蒸しパン(レーズン刻み)
12(木) 26(木)	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	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	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮 20～30 キャベツの軟らか煮～ 野菜ソテー(除もやし・パセリ) 15～25 味噌汁(かぶ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 シューマイ 野菜ソテー 味噌汁 みかん
	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 お菓子(ベビーウエハース)
13(金) 27(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)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) 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物(除ひじき・コーン)15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 ひじきのサラダ(除コーン)
	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 チーズケーキ
14(土) 28(土)	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	おかゆ 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 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 じゃが芋の軟らか煮 ～じゃが芋の磯和え 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの味噌炒め(除干しいたけ) じゃが芋の磯和え 味噌汁 みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)～牛乳へ カステラ(満1歳～)
20(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 かぼちゃの軟らか煮 20～30 清汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の柚子味噌焼き かぼちゃの含め煮 煮豆 清汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・小松菜)	ミルク(180～100)～牛乳へ あんかけスパゲティ
参考 献立	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 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	バター付パン 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(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ジャムサンド 30～35 ケーキ風ミートローフ 茹で野菜 豆乳コーンスープ みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉ココアクッキー

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合は、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。