

|                | 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   |
| 4(木)           | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>大根のペースト 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>大根の軟らか煮つぶし 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>麩の薄くず煮～<br>ふわふわオムレツ 20～30<br>大根の軟らか煮 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>ひじき入り卵焼き<br>炒めなます(除干しいたけ)<br>味噌汁 100～110<br>みかん 15～                  |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(ハイハイン)  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>お麩のラスク(黄名粉味)   |
| 5(金)<br>19(金)  | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<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>絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40<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>絹豆腐の薄くず煮 30～50<br>人参の軟らか煮～<br>野菜スティック マヨネーズ添え 15～25<br>味噌汁(生わかめ) 80～100<br>ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80<br>生揚げの中華風煮(除生しいたけ)<br>野菜スティック マヨネーズ添え<br>味噌汁 100～110<br>ぼんかん 15～       |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>おじや(人参・かぶ・大根)   | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>おじや(人参・かぶ・大根)～雑炊   |
| 6(土)<br>20(土)  | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<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>鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25<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>鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30<br>じゃが芋の軟らか煮 20～30<br>味噌汁(絹豆腐) 80～100<br>ミルク100～60                | 軟飯～ごはん 90～80<br>鶏肉のマーレード焼き<br>リヨネーズポテト(除ベーコン)<br>味噌汁 100～110<br>りんご(加熱)15～           |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>マカロニのあべ川  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>マカロニのあべ川   |
| 9(火)<br>23(火)  | うどんのくたくた煮(人参・大根) 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             | 煮込みうどん(人参・大根) 50～100<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>ミルク160～100             | 煮込みうどん(人参・大根) 100～120<br>麩の薄くず煮～<br>ふわふわオムレツ 20～30<br>人参の軟らか煮～<br>人参ときゅうりの和え物 15～25<br>ミルク100～60     | のっぺいうどん 120～130<br>だし巻卵<br>切干し大根の和え物<br>ぼんかん 15～                                     |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>おじや(絹豆腐・人参)   | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>おじや(絹豆腐・人参)～とふめし   |
| 10(水)<br>24(水) | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<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  | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25<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 | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄くず煮粗つぶし 20～30<br>ブロッコリーの軟らか煮 20～30<br>野菜汁(人参・玉ねぎ・白菜) 80～100<br>ミルク100～60        | 軟飯～ごはん 90～80<br>八宝菜(除干しいたけ・かまぼこ)<br>ブロッコリーの塩茹で<br>りんご(加熱)15～                         |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(マンナ)  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>花咲クッキー   |
| 11(木)<br>25(木) | パンがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>小松菜のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160    | パンがゆ 50～80<br>白身魚の薄くず煮つぶし 15～30<br>小松菜の軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100   | バター付パン 20～30<br>白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30<br>小松菜の軟らか煮～<br>小松菜のソテー 15～25<br>野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100<br>ミルク100～60  | バター付パン 30～35<br>魚のフライオーロラソースかけ<br>小松菜とコーンのソテー(除コーン)<br>野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100<br>みかん 15～ |
|                | ミルク200   | ミルク200  | ミルク～200<br>おじや(人参・玉ねぎ)   | ミルク(180～100)～お茶へ<br>おじや(人参・玉ねぎ)～ひじきおこわ(除干しいたけ)                                       |
| 12(金)<br>26(金) | 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>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   | おかゆ～軟飯 90～80<br>クリームシチュー100～120<br>(鶏ささみ～豚もも肉刻み)<br>キャベツの軟らか煮～<br>しょう油フレンチ(除セロリ) 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>しょう油フレンチ   |
|                | 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>グレーゼリー   |

※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6年1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  |
| 13(土)<br>27(土) | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>小松菜のペースト 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>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>小松菜の軟らか煮つぶし 15～30<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>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>小松菜の軟らか煮 20～30<br>清汁(生わかめ) 80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>おじや(人参)                            | 軟飯～ごはん 90～80<br>豚肉の胡麻照り焼き<br>青菜の炒め煮<br>清汁(除えのきたけ) 100～110<br>みかん 15～<br>ミルク(180～100)～牛乳へ<br>おじや(人参)～ゆかりおにぎり                 |
| 15(月)<br>29(月) | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<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<br>ミルク200    | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<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<br>ミルク200            | おかゆ～軟飯 90～80<br>肉団子の薄く煮 20～30<br>キャベツの軟らか煮～<br>キャベツのおひたし 15～25<br>味噌汁(里芋) 80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>米粉のホットケーキ               | 軟飯～ごはん 90～80<br>れんこんのつくね焼き<br>キャベツのおひたし<br>けの汁 100～110<br>ミルク(180～100)～牛乳へ<br>米粉のホットケーキ～小豆ドーナツ                              |
| 16(火)<br>30(火) | パンがゆ(食パン) 5～50<br>さつま芋のペースト 5～20<br>かぶのペースト 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>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>かぶの軟らか煮つぶし 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>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>かぶの軟らか煮 20～30<br>野菜汁(人参・玉ねぎ・小松菜)80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>さつま芋の軟らか煮                      | ロールパン 30～35<br>チキングラタン<br>温野菜サラダ<br>コーン入り卵スープ(除コーン) 100～110<br>みかん 15～<br>ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ<br>焼き芋                      |
| 17(水)<br>31(水) | 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<br>ミルク200   | おかゆ 50～80<br>白身魚の薄く煮つぶし 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<br>ミルク200           | おかゆ～軟飯 90～80<br>白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30<br>ほうれん草の軟らか煮～<br>ほうれん草の海苔和え(除もやし) 15～25<br>味噌汁(生揚げ除皮) 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>魚の重ね煮<br>ほうれん草の海苔和え<br>味噌汁(除えのきたけ) 100～110<br>ミルク(180～100)～お茶へ<br>肉まん                                       |
| 18(木)          | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<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<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>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<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>大根の軟らか煮～<br>中華サラダ(除もやし・白胡麻) 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>バター付パン        | 軟飯～ごはん 90～80<br>レバーの立田揚げケチャップ煮<br>中華サラダ<br>春雨スープ(除ボンレスハム) 100～110<br>りんご(加熱)15～<br>ミルク(180～100)～牛乳へ<br>バター付きパン～小倉サンド        |
| 22(月)          | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<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<br>ミルク200      | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<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<br>ミルク200              | おかゆ～軟飯 90～80<br>絹豆腐の薄く煮 30～50<br>人参の軟らか煮～<br>白菜の和え物(除白胡麻) 15～25<br>味噌汁(さつま芋)80～100<br>ミルク100～60<br>ミルク～200<br>お菓子(ハイハイン)            | 軟飯～ごはん 90～80<br>大豆とごぼうの落とし揚げ<br>白菜の胡麻和え<br>味噌汁 100～110<br>りんご(加熱)15～<br>ミルク(180～100)～お茶へ<br>お菓子(ハイハイン)～<br>あんかけ焼きそば(除干しいたけ) |

※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。