

令和6年2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(木) ・ 15(木)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 凍り豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 人参の軟らか煮 ～ナムル(除もやし)15～25 清汁(ほうれん草)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 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 豆乳もち
2(金) ・ 16(金)	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 ----- ミルク200	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 ----- ミルク200	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(人参)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(キャベツ・人参)	軟飯～ごはん 90～80 魚のかば焼き風 カリフラワーのピクルス風 豆乳味噌汁(除えのきたけ) 100～110 みかん 15～ ----- ミルク(180～100)～お茶へ おじや(キャベツ・人参)～なら茶めしの焼きおにぎり
3(土) ・ 17(土)	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 ----- ミルク200	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 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮つぶし～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参・花かつお)	軟飯～ごはん 90～80 卵焼き(味噌味) 豆腐の和え物 味噌汁 100～110 みかん 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・花かつお)～おかかごはん
5(月) ・ 19(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ) 20～30 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 じゃが芋のやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのケチャップ炒め(パイン刻み) 切干し大根の煮物 味噌汁 100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ じゃが芋もち
6(火) ・ 22(木)	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 ～ほうれん草のグラタン 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 おじや(人参・玉ねぎ)	ロールパン 30～35 ほうれん草のグラタン 茹で野菜 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 みかん 15～ ----- ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～鶏おこわ(除干しいたけ)
7(水) ・ 21(水)	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 うすい野菜汁(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 キャベツの軟らか煮つぶし 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 キャベツの軟らか煮 ～キャベツと人参の和え物(除白胡麻)15～25 野菜汁(人参・生わかめ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 魚のvari焼き キャベツの胡麻和え 煮豆 わかめスープ 100～110 伊予柑 15～ ----- ミルク(180～100)～お茶へ こどもニュータンメン
8(木) ・ 29(木)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 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 ミルク180～160 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 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 ミルク160～100 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 肉団子の薄く煮 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 ミルク100～60 ----- ミルク～200 黄名粉入り蒸しパン	豚汁うどん 120～130 豆腐の松風焼き ブロッコリーのおかか和え りんご(加熱) 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 黄名粉入り蒸しパン

※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(金) 26(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 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	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 清汁(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 人参の軟らか煮 ～人参のきんぴら(除れんこん・白胡麻)15～25 清汁(かぶ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏天 れんこんのきんぴら 清汁(除えのきたけ) 100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みビーフン(人参・キャベツ)	ミルク(180～100)～牛乳へ 炒めビーフン
10(土) 24(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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 小松菜の軟らか煮 ～煮びたし 15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のコーンフレーク焼き 煮びたし 味噌汁 100～110 伊予柑 15～
	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 黒糖パン
13(火) 27(火)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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	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) ほうれん草の軟らか煮 ～青菜のマヨネーズ和え 15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 青菜のマヨネーズ和え
	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 フレンチラッポラ
14(水) 28(水)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮 ～ふわふわオムレツ 20～30 白菜サラダ(除レーズン・りんご)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～35 オムレツ 白菜サラダ(レーズン刻み・除りんご) ポテトスープ 100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ボーロ)	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 米粉ココアクッキー
20(火)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし ～鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 粉吹芋(除パセリ・カレー粉)20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏レバーの炒め煮 粉吹芋カレー風味 味噌汁 100～110
	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 お麩のラスク(青のり味)
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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	おかゆ 50～80 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草のおひたし(除もやし・白胡麻)15～25 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ちらし寿司(除干しいたけ・コーン) 魚の西京焼き 三色おひたし 清汁(除えのきたけ) 100～110 清見柑 15～
	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 りんごゼリー

※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。