

令和6年3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(金) 15(金)	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 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草と人参の和え物 15～25 味噌汁(かぶ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 魚のしぐれ煮 白和え(除 焼き竹輪) 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 芋ようかん
2(土) 16(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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじゃ(玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 ポークピカタ ブロッコリーのソテー 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ おじゃ(玉ねぎ)～おかかごはん
4(月) 18(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 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 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの三杯酢(除もやし・コーン)15～25 味噌汁(白菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 青菜シューマイ もやしの三杯酢(除コーン) 味噌汁(除 えのきたけ)100～110 伊予柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 豆腐入りドーナツ(レーズン刻み)
5(火) 19(火)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 白身魚のペースト 5～15 小松菜のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参) 50～100 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 小松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) 100～120 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	あんかけうどん 魚の香味焼き 磯煮 清見柑 15～ ミルク(180～100)～りんご果汁へ お菓子(ベビーウエハース)～ フラップ ジャックス(はちみつは満1歳～)
6(水)	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 麩の薄くず煮つぶし～ 鶏レバー薄くず煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 酢の物 15～25 味噌汁(麩)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 レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ かるかん
7(木) 21(木)	パンがゆ(食パン) 5～50 さつま芋のペースト 5～20 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	パンがゆ(食パン) 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮～ ドレッシングサラダ(除ハム・白胡麻)15～25 野菜汁(玉ねぎ・キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじゃ(しらす・青のり)	ロールパン 30～35 米粉豆乳グラタン(除 マッシュルーム) 胡麻ドレッシングサラダ(除 ロースハム) 野菜汁(玉ねぎ・キャベツ)～牛乳 100 清見柑 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじゃ(しらす・青のり)～しらすごはん
8(金) 29(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮～ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ じゃが芋と人参のソテー(除ピーマン)20～30 味噌汁(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・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 中華卵卵焼き(除 干しいたけ) じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁 100～110 はっさく 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)～ なったまパスタ(除 ペーコン)

※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。

令和6年3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
9(土) 30(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 人参の軟らか煮 20～30 ～人参のしりしりー 15～25 味噌汁(里芋)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 生揚げの土佐煮 人参のしりしりー 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ コーンフレークのヨーグルトがけ
11(月) 25(月)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 クリームシチュー100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) キャベツの軟らか煮～ わかめのサラダ(除コーン)15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 わかめとコーンのサラダ(除 コーン) ミルク(180～100)～牛乳へ 豆乳プリンいちごソース添え
12(火) 26(火)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 ブロッコリーの軟らか煮～ ブロッコリーのマヨネーズ添え15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ・キャベツ)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 パッファローチキン ブロッコリーのマヨネーズ添え ポトフ(除 ベーコン)100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～じゃこおにぎり
13(水) 27(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 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 炒り豆腐(絹豆腐・豚挽肉・人参)25～40 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 擬製豆腐(除 生しいたけ) いんげんのきんぴら 味噌汁(除 なめこ)100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 胡麻トースト
14(木) 28(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 白菜のペースト 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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 白菜の軟らか煮つぶし 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 小判焼(コロッケの中身)25～40 白菜の軟らか煮～ 白菜の中華風甘酢漬け 15～25 清汁(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 マカロニのあべ川	軟飯～ごはん 90～80 ペルデコロッケ 白菜の中華風甘酢漬け 清汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川
22(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 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 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮 ～シルバーサラダ 15～25 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 大豆のミートローフ シルバーサラダ 味噌汁 100～110 伊予柑 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～ぼたもち
23(土)	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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮～ 粉吹芋(除 パセリ)20～30 味噌汁(生揚げ除皮)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	軟飯～ごはん 90～80 ホイコーロー 粉吹芋 味噌汁 100～110 伊予柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～カステラ(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・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。