

令和6年4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(月) ・ 15(月)	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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし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(じゃが芋) 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 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁 清見柑 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ スパゲティナポリタン(除 ロースハム)
2(火) ・ 16(火)	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 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(麩) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参・しらす干し)	軟飯～ごはん 90～80 魚の変わり焼き 切干し大根の煮物 味噌汁 清見柑 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・しらす干し)～わかめごはん
3(水) ・ 17(水)	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～ フレンチサラダ(除セロリ)15～25 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 フレンチサラダ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ りんご寒天
4(木) ・ 18(木)	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 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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのおひたし15～25 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 ツナ入り卵焼き 三色おひたし 味噌汁 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 黒みつトースト
5(金) ・ 19(金)	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 うすい清汁(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 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 清汁(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・人参・豚挽肉)25～40 じゃが芋の磯和え 20～30 清汁(人参) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 ホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 じゃが芋の磯和え 清汁(除 えのきたけ) トマト ----- ミルク(180～100)～牛乳へ ドーナツ
6(土) ・ 20(土)	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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 清見柑 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～ロールカステラ
8(月) ・ 22(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 キャベツの軟らか煮～ キャベツと人参の和え物 15～25 味噌汁(大根) 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 ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(除 なめこ) 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ フライドポテト

※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
9(火) 30(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 うすい野菜汁(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 野菜汁(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～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・キャベツ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 青菜とチーズのオムレツ 野菜ソテー わかめスープ(除 コーン) 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～凍り豆腐のそぼろごはん
10(水) 24(水)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ アスパラガス穂先の軟らか煮20～30 ミルク100～60 ミルク～200 米粉蒸しパン	煮込みうどん 120～130 魚のムニエル アスパラガスの中華和え ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉いちご蒸しパン
11(木) 25(木)	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 肉団子の薄く煮 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ マカロニサラダ 15～25 味噌汁(生わかめ) 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 鶏挽肉のつくね煮 マカロニサラダ 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お麩のラスク(カレー味)
12(金) 26(金)	パンがゆ(食パン) 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 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 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 ミルク200	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・じゃが芋) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ロールパン 30～35 じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜のマヨネーズ添え(除スナックえんどう) 野菜汁(人参・じゃが芋)～牛乳 100 ミルク(180～100)～お茶へ いちご豆乳ゼリー
13(土) 27(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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 味噌汁(麩) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と大豆の旨煮 拌三絲 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～おかかおにぎり
23(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 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 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ しらす和え 15～25 味噌汁(かぼちゃ) 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 しらす和え 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ りんごジャムサンド
参考 献立	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～ キャベツのおひたし 15～25 味噌汁(生わかめ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～こいのぼりごはん 魚の照り焼き キャベツのおひたし 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ ぶどうゼリー

※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・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。