

	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(水) ・ 15(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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 アスパラガスの軟らか煮(穂先)～ アスパラガスのおかか和え 15～25 清汁(そうめん)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 黄名粉のパンケーキ(除 黒みつ)	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの味噌炒め(除干しいたけ) アスパラガスのおかか和え 清汁(除 なた)と 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ 黄名粉のパンケーキ
2(木) ・ 16(木)	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 ミルク200	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 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) 野菜(人参・玉ねぎ)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)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 おかひじきの中華サラダ(除コーン) トマト ミルク(180～100)～牛乳へ 甘夏かんでん
7(火) ・ 21(火)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 おじゃ(人参・玉ねぎ)	味噌煮込みうどん 120～130 しらす入り卵焼き きんぴらごぼう 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ おじゃ(人参・玉ねぎ)～ピースごはん
8(水) ・ 22(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 小松菜のペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 小松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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 小松菜の軟らか煮～ 青菜としらすのサラダ(除 白胡麻)15～25 清汁(生わかめ) 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 鶏肉のカレー揚げ 青菜としらすのサラダ 若竹汁 清見柑 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ じゃが芋もち
9(木) ・ 23(木)	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～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 味噌汁(じゃが芋) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁 ミルク(180～100)～牛乳へ そらまめ パウムクーヘン
10(金) ・ 24(金)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜のペースト 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 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	バター付パン 20～30 麩の薄く煮 30～50 小松菜の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじゃ(人参・玉ねぎ)	ジャムサンド 30～35 チキングラタン トマトときゅうりのピクルス風 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 ミルク(180～100)～お茶へ おじゃ(人参・玉ねぎ)～青菜ごはん カレー味
11(土) ・ 25(土)	つぶしがゆ 5～50 さつま芋のペースト 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 味噌汁(さつま芋) 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 五目豆 ブロッコリーの中華和え 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)～牛乳へ お麩のラスク(黄名粉味)

※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5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(月) ・ 27(月)	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 米粉の豆腐入りホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の生姜焼き そら豆のホクホクサラダ(除コーン) 味噌汁 ----- ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 豆腐入りドーナツ
14(火) ・ 28(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 肉団子の薄く煮 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 野菜汁(かぼちゃ・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 大豆ハンバーグ 野菜の胡麻炒め チキンスープ 清見柑 ----- ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～みそネーズおにぎり
17(金) ・ 31(金)	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～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 味噌汁(キャベツ) 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 魚の立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁(除コーン) ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 黒糖蒸しパン(レーズン刻み)
18(土) ・ 30(木)	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 ----- 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 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 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(人参) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 厚焼き卵 野菜の炒り煮(除干しいたけ) 味噌汁 清見柑 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ はちみつサンド(満1歳～)
20(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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツと人参の和え物 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 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 肉じゃが キャベツの和え物 清見柑 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 凍り豆腐のミートソース風スパゲティ
29(水)	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 麩の薄く煮つぶし ～鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 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(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 鶏レバーのソース煮 キャベツの和え物 味噌汁 メロン ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 凍り豆腐のミートソース風スパゲティ

※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。