

令和6年6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(土) ・ 15(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 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(チンゲン菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁 ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～おかかおにぎり
3(月) ・ 17(月)	パンがゆ(食パン) 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 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	ロールパン 20～30 絹豆腐の薄く煮 30～50 じゃが芋の軟らか煮～ アスパラガス(穂先)のやわらか煮20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	ロールパン 30～35 アイリッシュポテトチャンプ アスパラガスのマヨネーズ添え 春雨と豆腐のスープ メロン ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ ちんすこう
4(火) ・ 18(火)	うどんのくたくた煮(人参・小松菜) 5～50 麩のペースト 5～20 野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・小松菜) 50～100 麩の薄く煮つぶし 20～40 野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・小松菜) 100～120 麩の薄く煮 30～50 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ)～ 甘酢和え 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 マカロニのあべ川	かけうどん 120～130 納豆の天ぷら 甘酢和え メロン ミルク(180～100)～牛乳へ マカロニのあべ川
5(水) ・ 19(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	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 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) 人参の軟らか煮～ きゅうりと人参のナムル 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・しらす)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 切干し大根のナムル ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・しらす)～骨太チャーハン(除桜海老)
6(木) ・ 20(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(大根) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 魚の重ね煮 三色おひたし 味噌汁 すいか ミルク(180～100)～牛乳へ お麩のラスク
7(金) ・ 21(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 かぶのペースト 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 かぶの軟らか煮つぶし 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 かぶの軟らか煮～ シルバーサラダ 15～25 清汁(人参) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ボーロ)	軟飯～ごはん 90～80 バーベキューチキン(バイン刻み) シルバーサラダ 雷汁 甘夏柑 ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉人参クッキー
8(土) ・ 22(土)	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 ～粉吹芋(除 パセリ) 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のチャンプルー 粉吹芋 味噌汁 甘夏柑 ミルク(180～100)～牛乳へ 黒糖パン

※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・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6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
10(月) ・ 24(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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	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	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(麩) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏挽肉のつくね焼き いんげんのきんぴら 味噌汁 メロン
	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 お菓子(ハイハイ)～あじさい羹
11(火) ・ 25(火)	パンがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 じゃが芋のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ジャムサンド 30～35 魚のグラタン 茹で野菜(除スナッペン・えんどう) 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ そらまめ カステラ(満1歳～)
12(水) ・ 26(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	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	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 味噌汁(生揚げ 除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 キッシュ おかひじきのサラダ(除コーン) 味噌汁(除えのきたけ) トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のカップケーキ(白砂糖)	ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉のココアケーキ(レーズン刻み)
13(木) ・ 29(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 絹豆腐の薄く煮 30～50 小松菜の軟らか煮～ 小松菜のソテー 15～25 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～生姜ごはん
14(金) ・ 28(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	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	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～ サワークラフト 15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁 トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～開口笑
27(木)	つぶしがゆ 5～50 ほうれん草のペースト 5～20 かぼちゃのペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 ほうれん草の軟らか煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 清汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの焼き肉 かぼちゃのリヨネーズ(除ベーコン) 清汁(除はんぺん)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付パン	ミルク(180～100)～牛乳へ りんごジャムサンド

※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。