

令和6年8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) ・ 22(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 野菜(人参・玉ねぎ)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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 味噌汁(なす除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 タンドリーチキン モロヘイヤのナムル 味噌汁 メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・花かつお)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・花かつお)～おかかおにぎり
2(金) ・ 23(金)	うどんのたくた煮(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	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	冷しきつね 120～130 魚の唐揚げ トマトときゅうりのピクルス風
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 カップケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ バイナッブルブレッド(パイン・レーズン刻み)
3(土) ・ 24(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮 30～50 かぼちゃのバター煮 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁(除コーン) 梨(加熱)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ボーロ)	ミルク(180～100)～牛乳へ カステラ(満1歳～)
5(月) ・ 19(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 キャベツのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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	ロールパン 20～30 絹豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮～ 和風スパゲティサラダ15～25 野菜汁(かぼちゃ・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 パンピングオムレツ(除ベーコン) 和風スパゲティサラダ 野菜汁(かぼちゃ・玉ねぎ)～牛乳 100
	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)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～ こぎつねちらし(除コーン)
6(火) ・ 20(火)	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 人参の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ハッシュドポーク(除マッシュルーム) 人参サラダ ずいか
	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 なめらか水羊羹
7(水) ・ 21(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 じゃが芋のペースト 5～20 うすい味噌汁(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 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌マヨネーズ焼き 春雨のさっと煮 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ホットケーキ	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 沖縄風ドーナツ
8(木)	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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(とうがん)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの胡麻照り焼き 納豆和え 味噌汁 トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)～牛乳へ ジャムパン(梨ジャム)

※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8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(金) 26(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 おからハンバーグ 野菜ソテー じゃが芋の甘煮 メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みスパゲティ(ツナ・トマト)	ミルク(180～100)～牛乳へ サマースパゲティ
10(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)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 炒り豆腐(絹豆腐・豚挽肉・人参・玉ねぎ) 25～40 野菜(人参・玉ねぎ)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 炒り豆腐 もやしの三杯酢(除コーン) 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 コーンフレークのヨーグルトがけ
13(火) 27(火)	つぶしがゆ 5～50 かぼちゃのペースト 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	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	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 20～30 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 パイナップルドレッシングサラダ (パイン刻み)
	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 お菓子(カルケット)
14(水) 28(水)	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 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～だし巻卵 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 磯煮 味噌汁 トマト
	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 ひまわり羹
15(木) 29(木)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～20 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	おかゆ 50～80 凍り豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 揚げごうやの照りマヨ きゅうりの中華和え(除コーン) 味噌汁 梨(加熱)
	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 パウムクーヘン
16(金) 30(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 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 じゃが芋の軟らか煮～ 切干し大根の和え物 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ポテトのチーズ焼き 切干し大根の和え物 豆乳コーンスープ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みひやむぎ(きゅうり・人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ ひやむぎ
17(土) 31(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	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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 ポテトサラダ(除コーン)20～30 味噌汁(切干し大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの土佐煮 ポテトサラダ(除コーン) 味噌汁(除えのきたけ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～鮭昆布ごはん

※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。