

令和6年9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
2(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 玉ねぎのペースト 5～20 さつまいものペースト 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 さつまいもの軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 さつまいもの軟らか煮～ トマトとツナのマリネ(除しめじ) 15～25 野菜汁(人参・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 米粉豆乳グラタン(除マッシュルーム) トマトときのこのマリネ(除しめじ) 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～五平餅
3(火) 17(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 肉団子の薄く煮 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 さつまいもの軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 大豆のミートローフ 野菜スティック 味噌汁 ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お月見ドーナツ
4(水) 18(水)	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 うすい野菜汁(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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚のバター焼き 20～30 キャベツの軟らか煮 ～マカロニの和え物 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 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 魚のカレームニエル マカロニの和え物 コンソメジュリアン トマト ミルク(180～100)～牛乳へ キャロットジャムパン
5(木) 19(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 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 清汁(人参)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 生揚げの中華風煮(除生しいたけ) 粉吹芋 きゅうりの中華和え りんご(加熱) ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)
6(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ) 20～30 味噌汁(麩)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 レバーの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁 梨(加熱) ミルク(180～100)～牛乳へ 黒磯パン
7(土) 21(土)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 凍り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 凍り豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツの和え物 15～25 味噌汁(かぼちゃ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ペビーウエハース)	軟飯～ごはん 90～80 ひじき入り卵焼き キャベツの和え物 味噌汁 ミルク(180～100)～牛乳へ アップルヨーグルト
9(月) 30(月)	うどんのたくたく煮(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 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	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 米粉のカップケーキ(白砂糖)	冷味噌うどん 120～130 豚肉の照り焼き チンゲン菜のソテー(除ベーコン) りんご(加熱) ミルク(180～100)～牛乳へ 米粉と黄名粉のケーキ(レーズン刻み)

※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9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(火) 24(火)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつま芋のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 さつま芋の軟らか煮つぶし 20～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 炒り豆腐(絹豆腐・鶏挽肉・人参・玉ねぎ)25～40 さつま芋の軟らか煮 20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のつくね焼き さつま芋のごまサラダ 清汁
	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)～のむヨーグルトへ カステラ(満1歳～)
11(水) 25(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 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 野菜の軟らか煮つぶし(人参・玉ねぎ) 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) 野菜の軟らか煮(人参・玉ねぎ)～ 人参ときゅうりのナムル(除干ひじき)15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 ひじきのナムル トマト
	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 梨かんてん
12(木) 26(木)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 キャベツのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 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～ フレンチサラダ(除レーズン)15～25 野菜汁(小松菜・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ジャムサンド 30～35 きのこのキッシュ(除エリンギ、ロースハム) レーズンサラダ(レーズン刻み) 春雨と豆腐のスープ りんご(加熱)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(青のり)	ミルク(180～100)～お茶へ おじや(青のり)～手作りふりかけおにぎり
13(金) 27(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 とうがんのペースト 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 とうがんの軟らか煮つぶし 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 とうがんの軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のザンギ 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 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 焼きそば
14(土) 28(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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 かぼちゃの軟らか煮～ かぼちゃのリヨネーズ(除パセリ)15～25 味噌汁(なす除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のポテトフレーク焼き かぼちゃのリヨネーズ 味噌汁(除えのきたけ) トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(玉ねぎ)～ゆかりひじきごはん
20(金)	パンがゆ(食パン) 5～50 玉ねぎのペースト 5～20 さつま芋のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 さつま芋の軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 さつま芋の軟らか煮～ トマトとツナのマリネ(除しめじ) 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 米粉豆乳グラタン(除マッシュルーム) トマトときのこのマリネ(除しめじ) 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(黄名粉・砂糖)	ミルク(180～100)～お茶へ おじや(黄名粉・砂糖)～おはぎ

※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。