

	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
4(土) 18(土)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 凍り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 凍り豆腐の薄く煮つぶし 30～50 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの酢の物 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・花かつお)	軟飯～ごはん 90～80 ポテトのチーズ焼き(除ハム) れんこんの酢の物 味噌汁 ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・花かつお)～おかかごはん
6(月) 20(月)	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 麩の薄く煮 30～50 じゃが芋のソテー(除コーン・ベーコン)20～30 味噌汁(玉ねぎ)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 ケチャップビーンズ じゃが芋とコーンのソテー(除コーン・ベーコン) 味噌汁(除えのきたけ) ぼんかん ミルク(180～100)～牛乳へ グレープゼリー
7(火) 21(火)	パンがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぶのペースト 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 かぶの軟らか煮つぶし 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 かぶの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・大根)	ジャムサンド 30～35 魚のフライオーロラソースかけ 甘酢和え 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 みかん ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・大根)～雑炊
8(水) 22(水)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 大根のペースト 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 大根の軟らか煮つぶし 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 肉団子の薄く煮 20～30 大根の軟らか煮 20～30 清汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 松風焼き 炒めなます(除干しいたけ) 清汁 ミルク(180～100)～牛乳へ 黒みつトースト
9(木) 23(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 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 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 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) ブロッコリーの軟らか煮～ 温野菜サラダ 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 温野菜サラダ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お麩のラスク
10(金) 24(金)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 小松菜のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 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 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	のっぺいうどん 120～130 厚焼き卵 小松菜の胡麻和え(除えのきたけ) りんご(加熱) ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ひじきおこわ(除干しいたけ)
11(土) 25(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 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 さつま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 黄金煮 20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の炒め煮 黄金煮 味噌汁 ぼんかん ミルク(180～100)～牛乳へ カステラ(満1歳～)

※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・おやつの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
14(火) ・ 27(月)	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 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 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・白菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 八宝菜(除干しいたけ・かまぼこ) 三色野菜マヨネーズ添え みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～お茶へ 豆乳スープスパゲティ(除ベーコン・マッシュルーム)
15(水) ・ 29(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の海苔和え(除もやし) 15～25 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 煮魚 ほうれん草の海苔和え けの汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉と豆腐のホットケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ 小豆ドーナツ
16(木) ・ 30(木)	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～ 人参ときゅうりの和え物(除白胡麻) 15～25 野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 豆腐のミートグラタン 切干し大根のナムル ポテトスープ りんご(加熱)
	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)～ゆかりおにぎり
17(金)	つぶしがゆ 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～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの胡麻照り焼き 青菜の炒め煮 味噌汁 みかん
	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 かわさき餃子まん
28(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 白菜のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 白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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 白菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 しらす入り卵焼き 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁(除なめこ) ぼんかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 焼き芋
31(金)	つぶしがゆ 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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の胡麻照り焼き 青菜の炒め煮 味噌汁 みかん
	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 かわさき餃子まん

※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。