

	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 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	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 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	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の鉄火煮 切干し大根のサラダ 味噌汁(除 えのきたけ)
	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 ロールカステラ
3(月) ・ 17(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 うすい清汁(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 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮 30～50 人参の軟らか煮～ 青菜のマヨネーズ和え 15～25 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 五目豆 青菜のマヨネーズ和え 清汁 りんご(加熱)
	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)～牛乳へ 鬼まんじゅう
4(火) ・ 18(火)	うどんのたくたく煮(人参・大根) 5～50 白身魚のペースト 5～15 大根のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 大根の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 大根の軟らか煮～ 人参サラダ(除もやし・白胡麻)15～25 ミルク100～60	豚汁うどん 120～130 魚の西京焼き 人参サラダ 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)～のむヨーグルトへ お麩のラスク(黄名粉味)
5(水) ・ 19(水)	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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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～ フレンチサラダ(除セロリ)15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 フレンチサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ペビーウエハース)	ミルク(180～100)～お茶へ お菓子(ペビーウエハース)～ゼッポリーニ
6(木) ・ 20(木)	パンがゆ(食パン) 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	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮～ ほうれん草のグラタン20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(ほうれん草・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 ほうれん草のグラタン カリフラワーのピクルス風 みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじゃ(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ 鶏おこわ(除 干しいたけ)
7(金) ・ 21(金)	つぶしがゆ 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 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 キャベツのおひたし 15～25 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏天 キャベツのおひたし 味噌汁
	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)～牛乳へ くずもち
8(土) ・ 22(土)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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	おかゆ 50～80 凍り豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 さつま芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 納豆の卵焼き ひじきのナムル 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじゃ(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ ゆかりごはん

※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・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。

	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) 28(金)	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 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ぶたどん(具) キャベツの和え物 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 伊予柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ペビーウエハース)	ミルク(180～100)～お茶へ ラーメン(除 コーン)
12(水) 25(火)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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	パンがゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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	バター付パン 20～30 絹豆腐の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・キャベツ) 80～100 ミルク100～60	りんごジャムサンド 30～35 キッシュ(除 ハム) ブロッコリーの塩茹で キャベツスープ みかん
	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 オートミールクッキー(レーズン刻み)
13(木) 27(木)	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 白身魚の薄くず煮つぶし 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草の和え物(除もやし・白胡麻)15～25 味噌汁(かぶ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の立田揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・青のり)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・青のり)～青のりごはん
14(金)	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 麩の薄くず煮つぶし 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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 白菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐ハンバーグ 白菜サラダ(レーズン刻み、除りんご) 煮豆 味噌汁
	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 いちごジャムサンド～二色サンド
26(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 うすい野菜汁(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 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(玉ねぎ・生わかめ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの焼き肉 春雨のさっと煮 わかめスープ りんご(加熱)
	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 ロールパン～ココアクリームパン
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい清汁(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 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～花畑ごはん(除 コーン) 90～80 花しゅうまい 香りとえ 清汁(除 えのきたけ) 清見柑
	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 りんごゼリー

※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・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。