

	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(火) ・ 15(火)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 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	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～ スピナチサラダ 15～25 味噌汁(じゃが芋) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁 甘夏柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・しらす干し)	ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・しらす干し)～わかめごはん
2(水) ・ 16(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁
	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)又は牛乳 スパゲティナポリタン(除ロースハム)
3(木) ・ 17(木)	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 うすい野菜汁(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 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 炒り豆腐(絹豆腐・人参・豚挽肉) 25～40 キャベツの軟らか煮～ キャベツと人参の和え物(除白胡麻) 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 キャベツの胡麻和え 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)又は牛乳 りんご寒天
4(金) ・ 18(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・小松菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 じゃが芋のカントリー煮 ひじきのサラダ(除コーン) 春雨スープ(除ボンレスハム)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)又は牛乳 米粉黄名粉クッキー
5(土) ・ 19(土)	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	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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の磯和え 20～30 味噌汁(人参) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 炒り卵 じゃが芋の磯和え 味噌汁 甘夏柑
	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)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～ゆかりおにぎり
7(月) ・ 21(月)	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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮～ サワークラフト 15～25 味噌汁(玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ サワークラフト 味噌汁(除えのきたけ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 じゃが芋のやわらか煮	ミルク(180～100)又は牛乳 フライドポテト
8(火) ・ 22(火)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 白身魚のペースト 5～15 ブロッコリーのペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 ミルク100～60	煮込みうどん 120～130 魚のvari焼き 彩り野菜のピクルス風(除コーン)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)又は牛乳 ジャムパン

※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・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
9(水) ・ 30(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 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 ほうれん草の軟らか煮つぶし 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(鶏ささみ)100～120 ほうれん草の軟らか煮～ しらす和え 15～25 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 ミルクカレー 120～140 しらす和え ミルク(180～100)又は牛乳 豆乳プリン
10(木) ・ 24(木)	つぶしがゆ 5～50 さつま芋のペースト 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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ マカロニサラダ 15～25 味噌汁(さつま芋) 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 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク
11(金) ・ 25(金)	パンがゆ(食パン) 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 ミルク200	パンがゆ(食パン) 5～50 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 ミルク200	ロールパン 20～30 麩の薄く煮～ ふわふわオムレツ 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 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	ロールパン 30～35 オムレツのミートソースかけ 野菜ソテー 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 甘夏柑 ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)～凍り豆腐のそぼろごはん
12(土) ・ 26(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 ミルク200	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 ミルク200	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(除コーン) 15～25 味噌汁(大根) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と大豆の旨煮 小松菜とコーンのソテー(除コーン) 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)又は牛乳 ロールカステラ
14(月) ・ 28(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 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(生わかめ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 米粉蒸しパン	軟飯～ごはん 90～80 鶏挽肉のつくね焼き 野菜の旨煮(除干しいたけ) 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 米粉いちご蒸しパン
23(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 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 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 アスパラガスの軟らか煮(穂先)20～30 味噌汁(キャベツ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 レバーのカレー揚げ アスパラガスの中華和え 味噌汁(除コーン) 清見柑 ミルク(180～100)又は牛乳 豆腐と黒糖のケーキ(レーズン刻み)
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 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 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 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりのおひたし 15～25 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	軟飯～たけのこごはん 鯉のぼりハンバーグ 三色おひたし 清汁(除えのきたけ) 清見柑 ミルク(180～100)又は牛乳 ぶどうゼリー

※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。