

令和7年6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) ・ 16(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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(生揚げ 除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 バーベキューチキン(パイン刻み) じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁 甘夏柑
	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)又は牛乳 なめらか水羊羹
3(火) ・ 17(火)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ほうれん草のペースト 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 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 清汁(かぶ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 そぼろ卵焼き ひじきの胡麻和え 雷汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)又はのむヨーグルト そらまめ カステラ(満1歳～)
4(水) ・ 18(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 うすい清汁(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 清汁(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 清汁(麩)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 切干し大根の煮物 清汁 メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(生わかめ)	ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(生わかめ)～骨太チャーハン(除桜海老)
5(木) ・ 19(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹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 肉団子の薄く煮 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のつくね焼き 春雨のさっと煮 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 マカロニのあべ川	ミルク(180～100)又は牛乳 マカロニのあべ川
6(金) ・ 30(月)	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	パンがゆ(食パン) 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	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮～ しょう油フレンチ(除セロリ) 15～25 野菜汁(じゃが芋・人参)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 シェパーズパイ しょう油フレンチ 野菜汁(じゃが芋・人参)又は牛乳 メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(ツナ・玉ねぎ)	ミルク(180～100)又はお茶 おじや(ツナ・玉ねぎ)
7(土) ・ 21(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	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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(生揚げ 除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの味噌炒め(除干しいたけ) 茹で野菜(人参スティック) 30～ 味噌汁 トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～タやけごはん
9(月) ・ 23(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	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮～ ナムル(除もやし) 15～25 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の韓国風焼き ナムル いんげんのきんぴら メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 カップケーキ	ミルク(180～100)又は牛乳 キャロットケーキ

※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。

令和7年6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 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	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮 30～50 さつま芋の軟らか煮 20～30 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 納豆の天ぷら 酢の物 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)又はりんご果汁 お麩のラスク(黄名粉味)、バウムクーヘン
11(水) ・ 25(水)	パンがゆ(食パン) 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	パンがゆ(食パン) 50～80 白身魚の薄くず煮つぶし 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	ロールパン 20～30 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツの和え物(除スナッペン)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 魚のグラタン キャベツの和え物(除スナッペン)15～25 コーン入り野菜スープ(除コーン)
	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 ちんすこう(黒糖)
12(木) ・ 26(木)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 麩のペースト 5～20 じゃが芋のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 麩の薄くず煮つぶし 20～40 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 麩の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の甘煮(除グリーンピース) 20～30 ミルク100～60	味噌煮込みうどん(除生しいたけ) 120～130 ツナ入り卵焼き じゃが芋の甘煮 甘夏柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(ツナ・玉ねぎ)	ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(ツナ・玉ねぎ)～鯖そぼろごはん
13(金) ・ 27(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 小松菜のペースト 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 小松菜の軟らか煮つぶし 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(鶏ささみ)100～120 小松菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 甘酢和え(除コーン)
	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)又は牛乳 あじさい羹
14(土) ・ 28(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 かぼちゃのリヨネーズ(除バセリ) 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のチャンプルー かぼちゃのリヨネーズ 味噌汁 メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付パン	ミルク(180～100)又は牛乳 ジャムサンド
20(金)	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～ 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 清汁(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 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ おかひじきの中華サラダ(除コーン) 清汁(除えのき) すいか
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付パン	ミルク(180～100)又は牛乳 黒みつトースト

※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。