

令和8年3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 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 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(かぶ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 納豆の卵焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ) ～スパゲティミートソース
	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)	
3(火) ・ 17(火)	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～ ほうれん草のソテー(除コーン)15～25 味噌汁(生揚げ除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の西京焼き ほうれん草とコーンのソテー(除コーン) 煮豆 味噌汁 清見柑 ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)～こぎつねごはん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	
4(水) ・ 18(水)	つぶしがゆ 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 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 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 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 川崎春巻き(除コーン) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 いちご豆乳ゼリー
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	
5(木) ・ 31(火)	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 クリームシチュー(鶏ささみ)100～120 拌三絲 15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 拌三絲 はっさく ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク(青のり味)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	
6(金) ・ 30(月)	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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 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(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 チキンピカタ 切干し大根の和え物 コーンスキムスープ ミルク(180～100)又はお茶 お菓子(ベビーウエハース)～ フラップジャックス(はちみつは満1歳～)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	
7(土) ・ 21(土)	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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 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 生揚げのカレー炒め(除エリンギ) さつま芋のオレンジ煮 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 コーンフレークのヨーグルトがけ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(カルケット)	
9(月) ・ 23(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 うすい野菜汁(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 野菜汁(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 じゃが芋の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ガパオライス(具) 粉吹芋 清見柑 ミルク(180～100)又は牛乳 米粉と黄米粉のケーキ(レーズン刻み)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のカップケーキ(白砂糖)	

※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8年3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)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 大根のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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・玉ねぎ) 100～120 絹豆腐の薄く煮 30～50 大根の軟らか煮～ きゅうりの和え物(除コーン・白胡麻)15～25 ミルク100～60	しっぽうどん 120～130 鶏肉の味噌照り焼き きゅうりの中華和え(除コーン)
	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
11(水) ・ 25(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 白菜のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 白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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 白菜の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 大豆のミートローフ じゃが芋とピーマンのソテー 白菜スープ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ホットケーキ(白砂糖)	ミルク(180～100)又は牛乳 ぽっぽ焼き
12(木) ・ 26(木)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 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	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮～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・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	はちみつサンド(はちみつは満1歳～)30～35 きのこのキッシュ ブロッコリーの塩茹で 人参グラッセ 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 伊予柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)又はりんご果汁 お菓子(マンナ)
13(金) ・ 27(金)	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 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の重ね煮 ひじきの炒り煮 味噌汁(除えのきたけ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・ツナ)	ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・ツナ)～のらもっば
14(土) ・ 28(土)	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 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の味噌炒め もやしの三杯酢(除コーン) 味噌汁 清見柑
	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)～おかかおにぎり
19(木)	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 麩の薄く煮～ 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ マカロニサラダ(除ハム)15～25 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの胡麻味噌焼き マカロニサラダ(除ハム) 味噌汁(除なめこ) 清見柑
	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)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)～ぼたもち

※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。