

令和6年7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
1(月) 22(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 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の変わり焼き もやしのカレー炒め エジプトの王様スープ(除ベーコン)
	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)～牛乳へ カラズカラフル寒天
2(火) 23(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 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ 人参ときゅうりのサラダ(除ひじき・コーン)15～25 清汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌焼き ひじきのサラダ(除コーン) 清汁 トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ミルク(180～100)～のおヨーグルトへ バウムクーヘン
3(水) 24(水)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 凍り豆腐の薄く煮つぶし 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 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 じゃが芋の軟らか煮～ 粉吹芋(除カレー粉・パセリ)20～30 味噌汁(かぼちゃ)80～100 ミルク～200	軟飯～ごはん 90～80 凍り豆腐の卵とじ煮 粉吹芋カレー風味 味噌汁
	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
4(木) 18(木)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草、南瓜のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 ほうれん草、南瓜の軟らか煮つぶし 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～ 豆腐 南瓜 ほうれん草のソテー(除コーン)15～25 野菜汁(かぼちゃ・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	りんごジャムサンド 30～35 ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー(除コーン) 野菜汁(かぼちゃ・玉ねぎ)～牛乳 100 メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(かぼちゃ・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～お茶へ おじや(かぼちゃ・玉ねぎ)～鯖そぼろごはん
19	うどんのくたくた煮(人参・キャベツ) 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	煮込みうどん(人参・キャベツ) 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	煮込みうどん(人参・キャベツ) 100～120 絹豆腐の薄く煮 30～50 小松菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	野菜うどん 120～130 豆腐とひじきのかき揚げ 甘酢和え(除コーン) トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 かぼちゃの軟らか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ スイーツかぼちゃ
6(土) 20(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 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～ ほうれん草のおひたし(除にら)15～25 味噌汁(さつまいも)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の鉄火煮 にらのおひたし 味噌汁
	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
8(月) 29(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 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 麩の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮 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 おかひじきのサラダ(除コーン) メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 蒸しパン(除レーズン)	ミルク(180～100)～牛乳へ 蒸しパン(レーズン刻み)

	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(火) 30(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄く煮粗ぐし 20～30 黄金煮 20～30 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のマリネ 黄金煮 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・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～切干し大根のごはん
10(水) 31(水)	パンがゆ(食パン) 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	パンがゆ(食パン) 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	ロールパン 20～30 麩の薄く煮 30～50 じゃが芋の軟らか煮～ マセドアンサラダ(除セロリ)20～30 野菜汁(人参・小松菜)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 豚肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ 豆腐スープ メロン
	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)～牛乳へ 豆乳寒天
11(木) 25(木)	つぶしがゆ 5～50 野菜のペースト(人参・玉ねぎ) 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 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 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) じゃが芋の軟らか煮～ 切干し大根のサラダ(除白胡麻)15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ スティックパン
12(金) 26(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ20～30 人参の軟らか煮～ ナムル(除もやし)15～25 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 しらす入り卵焼き ナムル 味噌汁 すいか
	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)～牛乳へ インディアンスパゲティ(除ハム)
13(土) 27(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 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～ ほうれん草の和え物(除もやし・白胡麻)15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のトマト煮 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(玉ねぎ・ほうれん草)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(玉ねぎ・ほうれん草)～ゆかりごはん
16(火)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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～ マカロニサラダ15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏じゃがグラタン マカロニサラダ 味噌汁
	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)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～昆布ごはん
17(水)	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～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 かぼちゃの含め煮 20～30 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 にらレバー炒め かぼちゃの含め煮 冷や汁風
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 スコーン(除いちごジャム)	ミルク(180～100)～牛乳へ スコーン
5	うどんのたくたく煮(乾麺・人参・玉ねぎ) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつま芋のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(乾麺・人参・玉ねぎ) 50～100 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 ミルク160～100	煮込みうどん(乾麺・人参・玉ねぎ) 100～120 絹豆腐の薄く煮 30～50 さつま芋の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	そうめん かき揚げ 酢の物 すいか
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ベビウエハース)	ミルク(180～100)～牛乳へ 星空寒天

※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。