

令和7年5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(木) ・ 15(木)	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 ミルク200	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 ミルク200	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～ スパゲティサラダ 15～25 味噌汁(キャベツ)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 おからハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(除えのきたけ) ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク(青のり味)
2(金) ・ 19(月)	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 ミルク200	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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ きゅうりのおかか和え(除コーン)15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ウエハース	軟飯～ごはん 90～80 アスパラガスのかき揚げ きゅうりのおかか和え(除コーン) 味噌汁(除なめこ) ミルク(180～100)又は牛乳 フルーツ寒天(果物刻み)
7(水) ・ 21(水)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参) 50～100 麩の薄く煮つぶし 20～40 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 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 ミルク100～60 ミルク～200 バター付パン	野菜うどん 120～130 魚の香味焼き きんぴらごぼう HR ミルク(180～100)又は牛乳 黄名粉トースト
8(木) ・ 22(木)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 ミルク200	パンがゆ(食パン) 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 ミルク200	食パン 20～30 白身魚の薄く煮粗ぼぐし 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ そら豆のホクホクサラダ(除コーン)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(しらす)	食パン 30～35 魚のオーロラソース焼き ホクホクサラダ(除コーン) 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 清見柑 ミルク(180～100)又はお茶 おじや(しらす)～ピースごはん
9(金) ・ 23(金)	つぶしがゆ 5～50 さつま芋のペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のマーレード煮 切干し大根とツナの煮物 清汁 トマト ミルク(180～100)又はジョアマスクット 米粉ココアクッキー
10(土) ・ 24(土)	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 ミルク200	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 ミルク200	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(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのカレー炒め(除エリンギ) ブロッコリーサラダ(除コーン) 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参・玉ねぎ)～おかかおにぎり
12(月) ・ 26(月)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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 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 ミルク200	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(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みビーフン(人参・キャベツ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の胡麻照り焼き ひじきの五目煮 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 炒めビーフン

※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
13(火) ・ 27(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 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) 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 さつま芋の軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	食パン 20～30 米粉豆乳グラタン(除マッシュルーム・パセリ)20～30 さつま芋の軟らか煮～ トマトときゅうりのピクルス風 15～25 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)	食パン 30～35 米粉豆乳グラタン(除マッシュルーム) トマトときゅうりのピクルス風 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 清見柑 ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)～昆布ゆかりごはん
14(水) ・ 28(水)	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 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 うすい野菜汁(汁のみ)～50 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 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ 中華サラダ(除もやし・白胡麻) 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 中華サラダ ミルク(180～100)又は牛乳 オレンジ寒天
16(金) ・ 30(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 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 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 かぼちゃの軟らか煮つぶし 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 白身魚のバター焼き 20～30 かぼちゃの含め煮 20～30 清汁(生わかめ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 魚のムニエル かぼちゃの含め煮 若竹汁 ミルク(180～100)又は牛乳 スコーン
17(土) ・ 31(土)	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 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 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 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 食パン	軟飯～ごはん 90～80 スクランブルエッグ 胡麻酢和え 味噌汁 トマト ミルク(180～100)又は牛乳 食パン
20(火)	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 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 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮つぶし 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ マカロニの和え物 15～25 味噌汁(生揚げ除皮) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ふかし芋	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の焼き肉 マカロニの和え物 味噌汁(除えのきたけ) ミルク(180～100)又は牛乳 ふかし芋
29(木)	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 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 ほうれん草のソテー(除コーン)15～25 味噌汁(人参) 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 大豆とごぼうの落とし揚げ ほうれん草とコーンのソテー(除コーン) 味噌汁(除えのきたけ) 清見柑 ミルク(180～100)又は牛乳 お菓子(ハイハイ)～フラップジャックス

※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。