

令和7年10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(水) ・ 27(月)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 ブロッコリーのおかか和え 15～25 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ベビーウェハース	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 1日きな粉むしぱん24日かぼちゃマフィン
2(木) ・ 16(木)	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 ミルク200	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 ミルク200	食パン 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 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・切干し大根)	食パン 30～35 魚のグラタン サワークラフト 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 ミルク(180～100)又はお茶 ハリハリおにぎり
29(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 麩の薄くず煮つぶし 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 ささみ薄くず煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮 15～25 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 レバーの焼き肉 拌三絲 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)
4(土) ・ 18(土)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のさっぱり煮 スピナチサラダ 味噌汁(除えのきたけ) りんご(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 黒糖パン
6(月) ・ 20(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 大根のペースト 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 大根の軟らか煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 大根の軟らか煮 20～30 味噌汁(生揚げ除皮)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(あおさ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の香味焼き 煮びたし 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 お月見ドーナツ
7(火) ・ 21(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 ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚の薄くず煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草のおひたし(除もやし) 15～25 味噌汁(かぼちゃ)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 魚のしぐれ煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 梨(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 焼き芋
8(水) ・ 22(水)	パンがゆ 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 ミルク200	パンがゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 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 ミルク200	バター付パン 20～30 麩の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(玉ねぎ・チンゲン菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	はちみつサンド(はちみつは満1歳～)30～35 鶏肉の変わり焼き 野菜スティック チンゲン菜の豆乳スープ ミルク(180～100)又は牛乳 凍り豆腐のそぼろごはん

※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・おやつの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10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
9(木) ・ 23(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 じゃが芋のペースト 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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 清汁(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～ごはん 90～80 松風焼き じゃが芋とコーンのソテー(除コーン、ベーコン) 清汁 りんご(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 オレンジゼリー
10(金) ・ 24(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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 食パン	軟飯～ごはん 90～80 チキンチキンごぼう きゅうりの中華和え 野菜スープ ミルク(180～100)又は牛乳 10日ココアクリームパン24日さつまいもドーナツ
11(土) ・ 25(土)	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 ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 30～50 キャベツの軟らか煮 15～25 野菜汁(人参・キャベツ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 コールスローサラダ 梨(加熱) ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～ゆかりおにぎり
14(火) ・ 28(火)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 麩の薄くず煮つぶし 20～40 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 麩の薄くず煮 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	ぎつねうどん 120～130 魚の竜田揚げ ひじきの胡麻和え ミルク(180～100)又は牛乳 お麩のラスク(青のり味)
3(水) ・ 15(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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 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 20～30 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 ミルクカレー 120～140 ごぼうサラダ ミルク(180～100)又は牛乳 さつま芋のくずもち風
17(金) ・ 30(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 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 豚肉の生姜焼き 酢の物 味噌汁(除なめこ) ミルク(180～100)又はお茶 17日花咲くクッキー30日スイートポテト
31 (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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 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 20～30 ミルク100～60 ミルク～200 かぼちゃの軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 ハロウィンカレー 120～140 サラダ ミルク(180～100)又は牛乳 ハロウィンクッキー

※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・汁物・おやつの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。