

令和7年11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(土) ・ 15(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 ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 30～50 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのケチャップ炒め(パイン刻み) 小松菜のソテー 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ロールカステラ
4(火) ・ 17(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 人参のペースト 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 ミルク200	パンがゆ(食パン) 5～50 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 ミルク200	食パン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 じゃが芋の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	食パン きのこハンバーグ 粉吹芋 コーン入り野菜スープ(除コーン) ミルク(180～100)又は牛乳 ぶどうのソイゼリー
5(水) ・ 19(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい清汁(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 20～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 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 肉団子の薄くず煮 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 清汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 大豆とごぼうの落とし揚げ ブロッコリーの中華和え 清汁 ミルク(180～100)又は牛乳 バナナスコーン
6(木) ・ 26(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 ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 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 白菜の軟らか煮 15～25 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 しょう油フレンチ ミルク(180～100)又は牛乳 ふかし芋
7(金) ・ 21(金)	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 ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚の薄くず煮つぶし 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 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 人参の軟らか煮 20～30 清汁(大根)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 にんじんおじや	軟飯～ごはん 90～80 魚のもみじ焼 きんぴらごぼう のっぺい汁 ミルク(180～100)又は牛乳 豆乳もち
8(土) ・ 22(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)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 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 味噌汁(小松菜)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 鶏肉と里芋の煮物 人参のしりしりー 味噌汁 ミルク(180～100)又は牛乳 ゆかりごはん

※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・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11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(月) ・ 25(火)	パンがゆ(食パン) 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 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 5～50 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	食パン 20～30 絹豆腐の薄くず煮 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	食パン バーベキューチキン 彩り野菜のピクルス風(除コーン) 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 りんご(加熱)
	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 きのこごはん(除しめじ)
11(火)	つぶしがゆ 5～50 大根のペースト 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 大根の薄くず煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 麴の薄くず煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮 15～25 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁(除なめこ)
	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 お麴のラスク
12(水) ・ 20(木)	つぶしがゆ 5～50 麴のペースト 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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(生揚げ除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(除えのきだけ) みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	お茶 こどもニュータンタンメン(卵なし)
13(木) ・ 27(木)	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 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 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 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 焼き魚(白身魚) 30～35 ひじきの炒り煮 味噌汁 27日 豚汁(除きのこ、こんにゃく) ミルク(180～100)又はりんご果汁 二色サンド(はちみつは満1歳～)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付パン	
14(金) ・ 28(金)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 麴のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参) 50～100 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参) 100～120 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 ミルク100～60	五目うどん 120～130 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	ミルク(180～100)又は牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ
18(火) ・ 29(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 うすい清汁(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 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄くず煮 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 清汁(白菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚の香味焼き 煮びたし 清汁(除えのきだけ)
	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)～わかめごはん

※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・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。