

## 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

目安月	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
	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	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	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	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200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(カルケット)	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	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	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	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200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(ベビーウエハース)	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	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	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	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200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(カルケット)	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	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	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	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 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	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	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	軟飯~ごはん 90~80 魚のもみじ焼 きんぴらごぼう のっpei汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 にんじんおじや	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	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	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	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 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できます。

## 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

目安月	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
	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 プ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 プ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 プ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 麩の薄くず煮つぶし 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 お麩のラスク
12(水) 20(木)	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(ハイハイン)	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200	ミルク200	ミルク~200 バター付パン	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~)
14(金) 28(金)	うどんのくたくた煮(人参) 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	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。