

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
2(月) 16(月)	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 ほうれん草軟らか煮つぶし 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 ほうれん草の軟らか煮～ スピナチサラダ(除 白胡麻)15～25 清汁(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 肉ごぼう スピナチサラダ 清汁(除 えのきだけ)100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ ホットケーキ～ 黄名粉のパンケーキ(黒みつは1歳～)
6(金) 20(金)	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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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 麩の薄く煮 30～50 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 味噌汁(絹豆腐) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	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)100～110 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～かやくごはん
9(月) 23(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 小松菜軟らか煮つぶし 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 小松菜の軟らか煮 ～小松菜と人参の炒め煮 15～25 味噌汁(わかめ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のマーメレード焼き 青菜の炒め煮 味噌汁 100～110 国産オレンジ 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ バターロール～黄名粉揚げパン
10(火) 24(火)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツ軟らか煮つぶし 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100～120 (鶏ささみ～豚も肉刻み) キャベツ軟らか煮 ～フレンチサラダ(除 セロリ)15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 フレンチサラダ メロン 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(ハイハイ)～
11(水) 25(水)	パンがゆ(食パン) 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ほうれん草軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	ロールパン 20～30 絹豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 ～人参スティック 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ロールパン 30～35 キッシュ 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え 春雨スープ 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～米粉いちご蒸しパン
12(木) 26(木)	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツ軟らか煮つぶし 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 キャベツ軟らか煮～ キャベツの和え物(除白胡麻)15～25 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(しらす)	軟飯～ごはん 90～80 ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(しらす)～しらすごはん

※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。

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
13(金) 27(金)	うどんのくたくた煮(人参・ほうれん草) 5～50 白身魚のペースト 5～15 じゃがいものペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・ほうれん草) 50～100 白身魚薄く煮つぶし 15～30 じゃが芋軟らか煮つぶし 20～30 ミルク160～100 ミルク200	煮込みうどん(人参・ほうれん草) 100～120 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋軟らか煮～ 新じゃがの甘煮(除グリーンピース)20～30 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(マンナ)	きつねうどん 120～130 魚のザンギ 新じゃがの甘煮 セミノール 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～グレープ羹
17(火) 31(火)	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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 キャベツ軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	ロールパン 20～30 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 キャベツ軟らか煮 サワークラフト 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)	ロールパン 30～35 魚のグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ(除コーン)100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ピースごはん
18(水) 30(月)	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～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 じゃが芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 甘酢和え 味噌汁 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ じゃが芋軟らか煮～じゃがいももち
19(木)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 じゃがいものペースト 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 麩のペースト～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 じゃが芋軟らか煮つぶし 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 じゃが芋軟らか煮～ ポテトサラダ20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みビーフン(人参)	軟飯～ごはん 90～80 にらレバ炒め ポテトサラダ 味噌汁 100～110 セミノール 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みビーフン(人参)～炒めビーフン
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参ペースト 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 ～ナムル(除 もやし)15～25 味噌汁(さつま芋) 80～100 ミルク100～60 ミルク～200 バター付きパン	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの中華風煮(除 生しいたけ) ナムル 味噌汁 100～110 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ バター付きパン～ジャムサンド
参 考 献 立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参ペースト 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 アスパラガスの軟らか煮～ アスパラガスのソテー(穂先)15～25 味噌汁(キャベツ)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 豚肉の胡麻照り焼き アスパラガスのソテー 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～ロールカステラ

※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。