

	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) 15(水)	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 ～ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 カップケーキ(白砂糖)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の韓国風焼き にらのおひたし 味噌汁 100～110 メロン 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ カップケーキ～豆腐と黒糖のケーキ(レーズン刻み)
2(木) 23(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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 肉団子の薄くず煮 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 味噌汁(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)	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のミートローフ おかひじきのサラダ(除 コーン) 味噌汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～お麩のラスク
3(金) 17(金)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 白身魚薄くず煮つぶし 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 ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 ～じゃが芋の甘煮 20～30 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 魚の照り焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁 100～110 トマト ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～骨太チャーハン(除 桜海老)
6(月) 20(月)	パンがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 じゃが芋のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ミルク200	パンがゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 じゃが芋軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ミルク200	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 アスパラガスの軟らか煮(穂先) 20～30 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)	バター付パン 30～35 じゃが芋のカントリー煮 アスパラガスのソテー ミルク～牛乳 100 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～お茶へ おじや(人参・玉ねぎ)～五平餅
7(火) 21(火)	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 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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 絹豆腐の薄くず煮～ふわふわオムレツ 20～30 いんげん軟らか煮 ～いんげんのきんぴら(除しらたき) 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイン)	軟飯～ごはん 90～80 しらす入り卵焼き いんげんのきんぴら 味噌汁 100～110 すいか 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイン)～ そらまめ、カステラ(満1歳～)
8(水) 22(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参ペースト 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 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(かぶ)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 魚の胡麻味噌焼き ひじきの炒り煮 雷汁 100～110 ミルク(180～100)～牛乳へ じゃが芋の軟らか煮～米粉ポテトスコーン
9(木) 30(木)	うどんのたくたく煮(人参・玉ねぎ) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 じゃが芋のペースト 5～20 ミルク180～160 ミルク200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 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・玉ねぎ) 100～120 絹豆腐の薄くず煮 30～50 じゃが芋軟らか煮 ～酢の物 15～25 ミルク100～60 ミルク～200 ロールパン	かけうどん 120～130 納豆の天ぷら 酢の物 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ ロールパン

※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
10(金) 24(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 人参ペースト 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	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) 人参の軟らか煮～ 切干し大根のサラダ(除白胡麻)15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 切干し大根のサラダ トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ お菓子(マンナ)～あじさい羹
13(月) 27(月)	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	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	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 ～シルバーサラダ(除 ハム)15～25 味噌汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ(除 ポンレスハム) 味噌汁 100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 蒸しパン(除レーズン)	ミルク(180～100)～牛乳へ 蒸しパン(レーズン刻み)
14(火) 28(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 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	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	ロールパン 20～30 肉団子の薄く煮 20～30 キャベツ軟らか煮 ～いんげんと人参のソテー15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ・キャベツ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 ポテトグラタン さやいんげんとコーンのソテー(除コーン) コンソメジュリアン 100～110 すいか 15～
	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)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～ごまじよおにぎり
16(木)	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	おかゆ 50～80 麩の薄く煮～鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーのカレー揚げ 甘酢和え(除 コーン) 味噌汁 100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～なめらか水羊羹
29(水)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～25 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	おかゆ 50～80 凍り豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮 20～30 かぼちゃの含め煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 和風ハンバーグ かぼちゃの含め煮 味噌汁(除 えのきたけ) メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～お好み焼き
参考 献立	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 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 ～ほうれん草と人参の和え物 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 スクランブルエッグ(除 コーン) ほうれん草の海苔和え 味噌汁(除 えのきたけ)100～110 甘夏柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)～牛乳へ ロールパン～黒糖パン
参考 献立	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	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 じゃが芋軟らか煮つぶし 20～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 炒り豆腐(絹豆腐・豚もも肉・人参) 25～40 じゃが芋軟らか煮～粉吹芋 20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐のチャンプルー 粉吹芋カレー風味 清汁 100～110 甘夏柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(青のり)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(青のり)～青のりごはん

※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。