

	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(金) 22(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	おかゆ 50～80 白身魚薄く煮つぶし 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの和え物 15～25 味噌汁(ほうれん草) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁 100～110 すいか 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 米粉のホットケーキ	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ 米粉と黄名粉のケーキ(レーズン刻み)
4(月) 25(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	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	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮 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 鶏挽肉のつくね煮 小松菜のソテー 味噌汁(除えのきたけ)100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ホットケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ かぼちゃのドーナツ
5(火) 19(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 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	パンがゆ(食パン)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	ロールパン 20～30 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮～ 野菜スティック 15～25 野菜汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 なすのグラタン 野菜スティック エジプトの玉ねぎスープ(除ベーコン)100～110 すいか 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(マンナ)～お麩のラスク
6(水) 20(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参ペースト 5～20 うすい清汁(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 清汁(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 20～30 清汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏のパンバンジー焼き 切干し大根のカレー炒め 清汁 100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付きパン	ミルク(180～100)～牛乳へ バター付きパン～メロンパン風トースト
7(木)	うどんのくたくた煮(乾麺・人参) 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(乾麺・人参) 50～100 白身魚薄く煮つぶし 15～30 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(乾麺・人参) 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 ミルク100～60	そうめん(除 コーン) 魚の唐揚げ かぼちゃ添え 酢の物 メロン 15～
	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)～牛乳へ お菓子(ベビーウエハース)～天の川寒天
8(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 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	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮～ 和風スパゲティサラダ 15～25 味噌汁(絹豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの焼き肉 和風スパゲティサラダ 冷や汁風 100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 かぼちゃの軟らか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ かぼちゃの軟らか煮～スイートかぼちゃ
11(月)	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	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 卵焼き(味噌味) ピーマンの当座煮 味噌汁 100～110 メロン 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)～手作りふりかけおにぎり

※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4年7月

離乳食予定献立表

川崎市保育所給食参考

	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
12(火) ・ 26(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 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 白身魚薄く煮つぶし 15～30 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	ロールパン 20～30 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 かぼちゃの軟らか煮～ かぼちゃのリヨネーズ(除パセリ)15～25 野菜汁(玉ねぎ・人参)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 魚のポテトフレーク焼き かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ 100～110 メロン 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)
13(水) ・ 27(水)	つぶしがゆ 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	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	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) キャベツ軟らか煮～ キャベツときゅうりのサラダ 15～25	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 ハワイアンサラダ(パイン缶刻み) トマト
	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)～キャラットオレンジ寒天
14(木) ・ 28(木)	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	おかゆ 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(除えのきたけ) 100～110 トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～二色おにぎり
15(金) ・ 29(金)	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 5～20 じゃが芋のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 凍豆腐薄く煮つぶし 25～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 凍豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 じゃが芋軟らか煮～粉吹芋 20～30 味噌汁(かぼちゃ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 凍豆腐の揚げ煮 粉吹芋 味噌汁 100～110 すいか 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みビーフン(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みビーフン(人参・玉ねぎ)～炒めビーフン
21(木)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 さつま芋のペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 さつま芋軟らか煮つぶし 20～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 絹豆腐の薄く煮 30～50 さつま芋の軟らか煮～甘酢和え 15～25 ミルク100～60	冷し味噌うどん 120～130 かき揚げ 甘酢和え すいか 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付きパン	ミルク(180～100)～牛乳へ バター付きパン
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 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	おかゆ 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 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 キャベツ軟らか煮～ キャベツのおひたし 15～25 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ひじき入り卵焼き キャベツのおひたし 味噌汁 100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～わかめごはん
参考 献立	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 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	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 20～30 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の生姜焼き おかひじきのマヨネーズ和え 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)～カステラ(満1歳～)

※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。