

	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(水) 24(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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) 50～80 白身魚薄く煮つぶし 15～30 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	ロールパン 20～30 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 じゃが芋軟らか煮～ じゃが芋とピーマンのソテー20～30 野菜汁(人参・かぼちゃ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ロールパン 30～35 魚のタンドリー風焼き じゃが芋とピーマンのソテー トマト入り卵スープ100～110 メロン 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ポーロ)～かぼちゃと小豆の米粉ケーキ
12(金) 26(金)	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 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 ----- ミルク200	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～ 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 煮込み冷麦(きゅうり・人参)	軟飯～ごはん 90～80 ハッシュドポーク 120～140 野菜スティック 味噌マヨネーズ添え ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込み冷麦(きゅうり・人参)～ひやむぎ
15(月) 29(月)	つぶしがゆ 5～50 凍豆腐のペースト 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 凍豆腐薄く煮つぶし 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 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 凍豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 かぼちゃの軟らか煮～ きゅうりの中華和え(除コーン、白胡麻)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	軟飯～ごはん 90～80 揚げごやの照りマヨ きゅうりの中華和え(除コーン) 味噌汁100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ カップケーキ～パイナップルブレッド(レーズン刻み)
16(火) 30(火)	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 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 ----- ミルク200	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(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参・切干し大根)	軟飯～ごはん 90～80 だし巻卵 磯煮 味噌汁(除えのきたけ)100～110 すいか 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・切干し大根)～切干し大根のごはん
25(木)	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 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 キャベツ軟らか煮～ スパゲティサラダ 15～25 味噌汁(とうがん)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 レバーの胡麻照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁100～110 なし(加熱) 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(カルケット)～お麩のラスク(カレー味)
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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 じゃが芋軟らか煮～ じゃが芋の磯和え 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と大豆の旨煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁100～110 メロン 15～ ----- ミルク(180～100)～牛乳へ お菓子(ハイハイ)～ コーンフレークのヨーグルトがけ
参考 献立	つぶしがゆ 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	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 じゃが芋軟らか煮～ ラタトゥイユ 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・花かつお)	軟飯～ごはん 90～80 ポテトのチーズ焼き ラタトゥイユ コンソメスープ100～110 ----- ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・花かつお)～おかかおにぎり

※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。

	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(月) 31(水)	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 麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツ軟らか煮～ 胡麻ドレッシングサラダ(除白胡麻)15～25 野菜汁(玉ねぎ・かぼちゃ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 パンキンオムレツ(除ベーコン) 胡麻ドレッシングサラダ 牛乳 100 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(玉ねぎ)	ミルク(180～100)～お茶へ おじや(玉ねぎ)～タコライス
2(火)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 5～20 うすい清汁(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 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 清汁(とうがん)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の南蛮漬 かぼちゃのそぼろ煮 野菜汁 100～110 メロン 15～
	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)～牛乳へ お菓子(カルケット)～お麩のラスク(カレー味)
3(水) 17(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 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮～ 切干し大根のナムル(除白胡麻)15～25 野菜汁(人参・小松菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 青椒肉絲 切干し大根のナムル コーンスープ(除ホールコーン)100～110 すいか 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みスパゲティ(ツナ・トマト)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(ツナ・トマト)～ サマースパゲティ
4(木) 18(木)	つぶしがゆ 5～50 かぼちゃのペースト 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 (鶏ささ身～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 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 パイナップルドレッシングサラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付きパン	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ バター付きパン～ 二色サンド(はちみつは満1歳～)
5(金) 19(金)	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～ ほうれん草のおひたし 15～25 味噌汁(なす)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のちゃんちゃん焼き(除えのきたけ) 納豆和え 味噌汁100～110 すいか 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ホットケーキ(白砂糖)	ミルク(180～100)～牛乳へ ホットケーキ～サターアングギー
8(月) 22(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 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 マカロニサラダ 15～25 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の南部揚げ マカロニサラダ 味噌汁(除コーン)100～110 すいか 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)～ひまわり羹
9(火) 23(火)	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 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・玉ねぎ)50～100 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 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・玉ねぎ)100～120 肉団子の薄く煮 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のおひたし 15～25 ミルク100～60	冷しきつね 120～130 豆腐の松風焼き モロヘイヤのおひたし 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)～鯖そぼろごはん

※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。