

	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
3(月) 24(月)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 20～30 キャベツ軟らか煮 ～和風サラダ(除 セロリ) 15～25 味噌汁(小松菜)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 れんこんのつくね焼き 和風サラダ 味噌汁 100～110 なし(加熱)15～ ミルク(180～100)～牛乳へ
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 バター付パン	バター付パン ～黒みつトースト
4(火) 18(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 ブ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) 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 ブロッコリー軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 ブロッコリー軟らか煮 ～ブロッコリーと人参のピクルス風 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	バター付パン 30～35 シェパーズパイ 彩り野菜のピクルス風(除 コーン缶) チキンスープ 100～110 みかん 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～きのこごはん(除 しめじ)
5(水) 19(水)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参ペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 白身魚薄くず煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 白身魚薄くず煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮 ～チンゲン菜のソテー(除 しめじ) 15～25 ミルク100～60	のっぺいうどん 120～130 魚のピカタ チンゲン菜のソテー(除 しめじ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 カップケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ カップケーキ～ りんごとさつま芋のケーキ(レーズン刻み)
6(木) 20(木)	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 麩の薄くず煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 小判焼(ゼリーフライの中身) 25～40 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 ～きゅうりと人参のナムル 15～25 味噌汁(さつま芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ゼリーフライ ナムル 味噌汁 100～110
	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)～のむヨーグルトへ お菓子(カルケット)～
7(金) 21(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ブロッコリーのペースト 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 ブロッコリー軟らか煮つぶし 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 ブロッコリー軟らか煮 ～ブロッコリーの中華和え(除 白胡椒)15～25 味噌汁(里芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 五目豆 ブロッコリーの中華和え 味噌汁 100～110 なし(加熱)15～
	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)～牛乳へ さつま芋の軟らか煮～いきなり団子
11(火) 25(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 麩の薄くず煮つぶし 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 肉団子の薄くず煮 20～30 キャベツ軟らか煮 ～人参ときゅうりのサラダ 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 ロールキャベツ ひじきのサラダ みかん 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)～お茶へ おじや～みそネーズおにぎり
12(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参ペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし ～鶏レバー薄くず煮つぶし 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 鶏レバー薄くず煮つぶし 20～30 人参の軟らか煮 ～きゅうりと人参の三杯酢 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ もやしの三杯酢(除 コーン缶) 味噌汁 100～110 みかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みビーフン(人参・小松菜)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みビーフン～じゃこねぎビーフン

※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
13(木) ・ 27(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 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 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 小松菜軟らか煮つぶし 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 ～ふわふわオムレツ 20～30 小松菜の軟らか煮～シルバーサラダ 15～25 清汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 そぼろ卵焼き シルバーサラダ 吉野汁 100～110 りんご(加熱)15～
	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)～牛乳へ さつま芋の軟らか煮～ふかし芋
14(金) ・ 28(金)	つぶしがゆ 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 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 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 キャベツ軟らか煮 ～キャベツのおひたし 15～25 味噌汁(豆腐)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の重ね煮 キャベツのおひたし 味噌汁(除 えのきたけ) 100～110
	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)～おからクッキー
17(月) ・ 31(月)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 小松菜のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 小松菜軟らか煮つぶし 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) 小松菜の軟らか煮 ～青菜としらすのサラダ(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 青菜としらすのサラダ
	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)～グレーゼリー
26(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(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 焼き魚 切干し大根の和え物 味噌汁 100～110 りんご(加熱)15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みビーフン(人参・小松菜)	ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みビーフン～じゃこねぎビーフン
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 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 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 ほうれん草の軟らか煮 ～ほうれん草と人参のソテー 15～25 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のソテー 味噌汁(除 なめこ) 100～110 りんご(加熱)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)～ゆかりごはん
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 大根のペースト 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 大根の軟らか煮つぶし 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 大根の軟らか煮 ～野菜の煮物(除 干しいたけ) 15～25 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の味噌照り焼き 野菜の煮物(除 干しいたけ) 味噌汁 100～110 みかん 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) ～カステラ(1歳～)
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(人参・豚もも肉・絹豆腐) 25～40 じゃが芋の軟らか煮 ～粉吹芋(除 パセリ) 20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの味噌炒め(除 干しいたけ) 粉吹芋カレー風味 清汁 100～110 みかん 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～ジャムパン

※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。