

	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 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 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	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 じゃが芋軟らか煮～ 粉吹芋(除カレー粉・パセリ)20～30 味噌汁(生わかめ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚ロースの焼き肉 粉吹芋カレー風味 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)
2(木) 16(木)	パンがゆ(食パン) 5～50 野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5～20 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	パンがゆ(食パン) 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 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 ほうれん草の軟らか煮～ 人参とキャベツの炒め物 15～25 野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 ほうれん草のグラタン きのこの野菜炒め(除しめじ) ポテトスープ 100～110 清見柑 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)～のむヨーグルトへ お菓子(ハイハイ)～お麩のラスク(黄名粉味)
3(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～ カリフラワーのピクルス風 15～25 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のかば焼き風 カリフラワーのピクルス風 味噌汁(除えのきたけ)100～110
	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)～なら茶めし
6(月) 20(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 肉団子の薄く煮 20～30 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ きゅうりと人参の酢の物 15～25 味噌汁(さつま芋) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 おからハンバーグ れんこんの酢の物 味噌汁 100～110 清見柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 じゃが芋のやわらか煮	ミルク(180～100)～牛乳へ じゃが芋もち
7(火) 21(火)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 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	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 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) ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草のマヨネーズ和え15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 ほうれん草のマヨネーズ和え
	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)
8(水) 22(水)	うどんのくたく煮(人参・大根) 5～50 麩のペースト 5～20 ブロッコリーのペースト 5～20 ミルク180～160	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 ブロッコリー軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 ブロッコリー軟らか煮～ ブロッコリーの中華和え(除白胡麻)15～25 ミルク100～60	味噌けんちんうどん 120～130 鶏天 ブロッコリーの中華和え
	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 キャロットオレンジゼリー
9(木)	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 キャベツ軟らか煮つぶし 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 キャベツ軟らか煮～ キャベツの和え物(除白胡麻)15～25 清汁(麩) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の西京焼き 煮豆 キャベツの胡麻和え 清汁 100～110 伊予柑 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)

※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)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参ペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 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 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	バター付パン 20～30 絹豆腐の薄く煮～ふわふわオムレツ20～30 人参の軟らか煮～ 茹で野菜 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 オムレツ 茹で野菜 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 りんご(加熱)15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(絹豆腐・人参)	ミルク(180～100)～お茶へ おじや(絹豆腐・人参)～どんどろけ飯
13(月) 27(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 白菜のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 白菜の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 白菜の軟らか煮～ 白菜の中華風甘酢漬 15～25 味噌汁(玉ねぎ) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのケチャップ炒め(パイン刻み) 白菜の中華風甘酢漬 豆乳味噌汁 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)～お茶へ ラーメン(除 コーン)
14(火) 28(火)	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～ ナムル(除もやし) 15～25 味噌汁(里芋) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚の重ね煮 ナムル 味噌汁 100～110 伊予柑 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)～ 米粉のココアケーキ(レーズン刻み)
17(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 かぶのペースト 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～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 かぶの軟らか煮つぶし 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 かぶの軟らか煮～ 甘酢和え(除コーン) 15～25 味噌汁(麩) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの芝麻揚げ 甘酢和え(除コーン) 味噌汁 100～110 ぼんかん 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 蒸しパン	ミルク(180～100)～牛乳へ パイン入り蒸しパン(パイン刻み)
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 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 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 里芋の含め煮 20～30 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 卵焼き(味噌味) 里芋の含め煮 味噌汁 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)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参)～ゆかりおにぎり
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 白菜のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 白菜の軟らか煮つぶし 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 30～50 白菜の軟らか煮～ 煮びたし 15～25 味噌汁(絹豆腐) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のコーンフレーク焼き 煮びたし 味噌汁 100～110 みかん 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)

※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。