

	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) 17(月)	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 うすい味噌汁(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 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 鶏ささみ薄く煮つぶし20～30 ほうれん草の軟らか煮～ スピナチサラダ(除 白胡麻) 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 黄名粉のパンケーキ(除 黒みつ)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の生姜焼き スピナチサラダ 味噌汁 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 黄名粉のパンケーキ
4(火) 18(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 ミルク200	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 ミルク200	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～ 人参ときゅうりのナムル 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	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 甘夏柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・玉ねぎ)～青菜とじゃこのふりかけごはん
5(水) 19(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 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 ミルク200	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 ミルク200	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～ 和風サラダ(除コーン)15～25 ミルク100～60 ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 和風サラダ(除 コーン) ミルク(180～100)～牛乳へ りんご寒天
6(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 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 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 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 野菜(人参・玉ねぎ)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 ミルク～200 じゃが芋のやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 青菜とチーズのオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(除 コーン) 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ フライドポテト
7(金) 21(金)	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 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 清汁(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～ ポテトサラダ 15～25 清汁(ほうれん草)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 蒸しパン	軟飯～ごはん 90～80 マカロニのミートグラタン ポテトサラダ 清汁 100～120 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ がんづき
10(月) 24(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 うすい野菜汁(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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ) 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)	軟飯～ごはん 90～80 麻婆豆腐 甘酢和え(除 コーン) 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ 煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)～ スパゲティナポリタン(除 ハム)
11(火) 25(火)	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 ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 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 ミルク200	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 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ミルク～200 じゃが芋のやわらか煮	軟飯～ごはん 90～80 鶏挽肉のつくね煮 切干し大根の和え物 味噌汁(除 えのき) 100～110 清見柑 15～ ミルク(180～100)～牛乳へ ふかし芋 バター添え

※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
12(水) 26(水)	パンがゆ(食パン) 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	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 人参スティック 15～20 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 じゃが芋のカントリー煮 人参スティック マヨネーズ添え 豆乳コーンスープ 100～110 甘夏柑 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ポーロ)	ミルク(180～100)～りんご果汁へ ちんすこう
13(木) 27(木)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 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 ミルク160～100	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 白身魚薄く煮粗ほぐし 20～30 しらす和え 15～25 ミルク100～60	煮込みうどん 120～130 魚のカレー揚げ しらす和え 清見柑 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)～凍豆腐のそぼろごはん
14(金)	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 20～30 味噌汁(かぼちゃ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 そぼろ卵焼き 三色おひたし 味噌汁 100～110 清見柑 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
20(木)	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 麩のペースト～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 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 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(かぼちゃ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの立田揚げ 三色おひたし 味噌汁 100～110 清見柑 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
28(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 人参ペースト 5～20 うすい清汁(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 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮 20～30 清汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鯉のぼりハンバーグ 拌三絲 若竹汁 100～110 清見柑 15～
		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 ぶどうゼリー
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜ペースト 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 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(人参)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉と大豆の旨煮 もやしのカレー炒め(除 ベーコン) 味噌汁 100～110 清見柑 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
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 さつま芋軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 アスパラガスの軟らか煮(穂先)20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の炒め煮 アスパラガスの中華和え 味噌汁 100～110
		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)～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。