

	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(火) 31(木)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 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 絹豆腐の薄くず煮 30～50 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(なす除皮)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 豆腐の田楽 モロヘイヤのナムル 味噌汁 100～110 トマト
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじゃ(人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじゃ(人参)
2(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 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 麩の薄くず煮つぶし 20～40 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 麩の薄くず煮～ ふわふわオムレツ 20～30 かぼちゃの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 パンプキンオムレツ(除ベーコン) きゅうりのおかか和え(除コーン) 豆腐スープ 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 寒天のフルーツみつけ(パイン刻み)
3(木) 17(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 タンドリーチキン 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200	ミルク200	ミルク～200 トースト	ミルク(180～100)～牛乳へ キャロットジャムパン
4(金) 18(金)	うどんのくたくた煮(人参) 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) 50～100 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100	煮込みうどん(人参) 100～120 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 ほうれん草のおひたし 15～25 ミルク100～60	冷しきつね 120～130 魚の唐揚げ 納豆和え
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ホットケーキ(除いちごソース)	ミルク(180～100)～牛乳へ ホットケーキ
7(月) 21(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 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮 20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉の vari 焼き キャベツの海苔和え 味噌汁 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 サマースパゲティ
8(火) 22(火)	パンがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 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	ロールパン 20～30 肉団子の薄くず煮 20～30 人参の軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	ロールパン 30～35 おからハンバーグ さやいんげん人参のソテー 野菜汁(人参・玉ねぎ)～牛乳 100 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(マンナ)	ミルク(180～100)～りんご果汁へ お菓子(マンナ)
9(水) 23(水)	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 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー100～120 (鶏ささみ～豚も肉刻み) キャベツの軟らか煮～ 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 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)～牛乳へ ひまわり羹

※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(木) 24(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 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 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 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ マカロニの和え物 15～25 味噌汁(とうがん)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 魚のムニエル マカロニの和え物 味噌汁 100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ロールパン	ミルク(180～100)～のむヨーグルトへ ロールパン～はちみつパン(はちみつは満1歳～)
14(月) 28(月)	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 じゃが芋の軟らか煮つぶし 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～ ふわふわオムレツ 20～30 じゃが芋の軟らか煮～じゃが芋の磯和え 20～30 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 卵焼き(味噌味) じゃが芋の磯和え 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 かぼちゃクッキー	ミルク(180～100)～牛乳へ かぼちゃクッキー
15(火) 29(火)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 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	おかゆ 50～80 凍り豆腐の薄く煮つぶし 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	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄く煮粗つぶし 30～50 かぼちゃの軟らか煮～ かぼちゃの胡麻酢和え(除白胡麻)20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 揚げごうやの照りマヨ かぼちゃの胡麻酢和え 味噌汁 100～110
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・かぼちゃ)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(人参・かぼちゃ)～おかおにぎり
16(水) 30(水)	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	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 じゃが芋の軟らか煮～ シルバーサラダ(除コーン)15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ポテのチーズ焼き(除ロースハム) シルバーサラダ(除コーン) 野菜スープ 100～110 梨(加熱)15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込み冷麦(きゅうり・人参)	ミルク(180～100)～牛乳へ ひやむぎ
25(金)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 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	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 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	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 かぼちゃの軟らか煮～ 人参ときゅうりのおひたし 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 レバーの芝麻揚げ 三色おひたし チキンスープ 100～110 梨(加熱)15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 煮込みうどん(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)～牛乳へ 炒めうどん
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 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	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 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	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄く煮 30～50 かぼちゃのバター煮 20～30 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁(除コーン) 100～110 メロン 15～
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(しらす干し・青のり)	ミルク(180～100)～牛乳へ おじや(しらす干し・青のり)～しらすごはん
参考 献立	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 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 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 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 生揚げの土佐煮 彩り野菜のピクルス風(除コーン) 味噌汁 100～110 メロン 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)～カステラ

※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・おやつの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。