

|                | 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  |
| 2(月)<br>23(月)  | つぶしがゆ 5～50<br>キャベツのペースト 5～20<br>人参のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160    | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100      | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>人参の軟らか煮 20～30<br>野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100<br>ミルク100～60                          | 軟飯～ごはん 90～80<br>ハッシュドポーク(除マッシュルーム)<br>人参サラダ                                   |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>煮込みビーフン(人参・キャベツ)  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>炒めビーフン  |
| 3(火)<br>17(火)  | つぶしがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>大根のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160     | おかゆ 50～80<br>白身魚の薄く煮つぶし 15～30<br>大根の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100      | おかゆ～軟飯 90～80<br>白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30<br>大根の軟らか煮～<br>きゅうりの中華和え(除コーン・白胡麻) 15～25<br>味噌汁(生揚げ 除皮)80～100<br>ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80<br>魚の重ね煮<br>きゅうりの中華和え(除コーン)<br>味噌汁 100～110<br>りんご(加熱)15～         |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>さつま芋の軟らか煮   | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>ふかし芋  |
| 4(水)<br>18(水)  | パンがゆ(食パン) 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>キャベツのペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160 | パンがゆ(食パン) 50～80<br>麩の薄く煮つぶし 20～40<br>キャベツ軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100 | ロールパン 20～30<br>麩の薄く煮～ふわふわオムレツ 20～30<br>キャベツ軟らか煮 20～30<br>野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100<br>ミルク100～60                      | ロールパン 30～35<br>オムレツのミートソースかけ<br>きのこの野菜炒め(除しめじ)<br>豆乳コーンスープ 100～110<br>みかん 15～ |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>おじや(人参・玉ねぎ)   | ミルク(180～100)～お茶へ<br>おじや(人参・玉ねぎ)～みそネーズおにぎり                                     |
| 5(木)<br>19(木)  | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>ほうれん草のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160  | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100   | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>ほうれん草の軟らか煮～<br>ほうれん草ときゅうりのおひたし15～25<br>味噌汁(絹豆腐)80～100<br>ミルク100～60       | 軟飯～ごはん 90～80<br>鶏ちゃん<br>ほうれん草ときゅうりのおひたし<br>味噌汁 100～110                        |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>ロールパン   | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>ジャムパン(梨ジャム)   |
| 6(金)<br>20(金)  | うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>キャベツのペースト 5～20<br>ミルク180～160           | 煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>キャベツ軟らか煮つぶし 15～30<br>ミルク160～100          | 煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>キャベツ軟らか煮～<br>サワークラフト15～25<br>ミルク100～60                         | けんちんうどん 120～130<br>豚肉の生姜焼き<br>サワークラフト<br>みかん 15～                              |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>ホットケーキ  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>ドーナツ  |
| 10(火)<br>24(火) | パンがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>ブロッコリーのペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160  | パンがゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<br>ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100 | バター付パン 20～30<br>絹豆腐の薄く煮 30～50<br>ブロッコリーの軟らか煮～<br>ブロッコリーのマヨネーズ添え15～25<br>野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)80～100<br>ミルク100～60     | バター付パン 30～35<br>シェパーズパイ<br>ブロッコリーのマヨネーズ添え<br>野菜汁(じゃが芋・玉ねぎ)～牛乳 100<br>みかん 15～  |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>おじや(人参・大根)  | ミルク(180～100)～お茶へ<br>おじや(人参・大根)～大根ごはん(除干しいたけ)                                  |
| 11(水)<br>25(水) | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>小松菜のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160      | おかゆ 50～80<br>麩の薄く煮つぶし 20～40<br>小松菜の軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100       | おかゆ～軟飯 90～80<br>麩の薄く煮<br>～ふわふわオムレツ 20～30<br>小松菜の軟らか煮 20～30<br>野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100<br>ミルク100～60                 | 軟飯～ごはん 90～80<br>ツナ入り卵焼き<br>青菜としらすのサラダ<br>ポテトスープ 100～110<br>梨(加熱)15～           |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>トースト  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>黒みつトースト   |

※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(木)          | つぶしがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>人参のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160         | おかゆ 50～80<br>白身魚の薄く煮つぶし 15～30<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100              | おかゆ～軟飯 90～80<br>白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30<br>人参の軟らか煮 20～30<br>味噌汁(里芋)80～100<br>ミルク100～60                       | 軟飯～ごはん 90～80<br>魚の立田揚げ<br>カリフラワーのピクルス風<br>味噌汁 100～110                 |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(ベビーウエハース)   | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>お菓子(ベビーウエハース)～                                    |
| 13(金)<br>31(火) | つぶしがゆ 5～50<br>じゃが芋のペースト 5～20<br>キャベツのペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160      | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>キャベツの軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100            | おかゆ～軟飯 90～80<br>クリームシチュー100～120<br>(鶏ささ身～豚もも肉刻み)<br>キャベツの軟らか煮～<br>キャベツときゅうりのサラダ 15～25<br>ミルク100～60     | 軟飯～ごはん 90～80<br>ミルクカレー 120～140<br>レーズンサラダ(レーズン刻み)                     |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(ハイハイ)   | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>りんごゼリー  |
| 16(月)<br>30(月) | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>人参のペースト 5～20<br>うすい清汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160          | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>清汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100               | おかゆ～軟飯 90～80<br>肉団子の薄く煮 30～50<br>人参の軟らか煮 20～30<br>にんじんときゅうりの三杯酢 15～25<br>清汁(生わかめ)80～100<br>ミルク100～60   | 軟飯～ごはん 90～80<br>大豆ハンバーグ<br>もやしの三杯酢(除コーン)<br>清汁(除えのきたけ) 100～110        |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>カップケーキ  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>りんごとさつま芋のケーキ(レーズン刻み)                              |
| 26(木)          | つぶしがゆ 5～50<br>麩のペースト 5～20<br>人参のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160           | おかゆ 50～80<br>麩の薄く煮つぶし～<br>鶏レバー薄く煮つぶし 10～20<br>人参の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100 | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏レバー薄く煮つぶし 20～30<br>人参の軟らか煮 20～30<br>味噌汁(里芋)80～100<br>ミルク100～60                        | 軟飯～ごはん 90～80<br>レバーのカレー揚げ<br>カリフラワーのピクルス風<br>味噌汁 100～110              |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(ベビーウエハース)   | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>お菓子(ベビーウエハース)～                                    |
| 27(金)          | つぶしがゆ 5～50<br>白身魚のペースト 5～15<br>野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160 | おかゆ 50～80<br>白身魚の薄く煮つぶし 15～30<br>野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100      | おかゆ～軟飯 90～80<br>白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30<br>野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30<br>味噌汁(生わかめ)80～100<br>ミルク100～60             | 軟飯～ごはん 90～80<br>焼き魚(白身魚)<br>切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ<br>煮豆<br>味噌汁 100～110    |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>煮込みスパゲティ(人参・玉ねぎ)                                  |
| 参考<br>献立       | つぶしがゆ 5～50<br>絹豆腐のペースト 5～25<br>かぼちゃのペースト 5～20<br>うすい味噌汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160       | おかゆ 50～80<br>絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40<br>かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30<br>味噌汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100            | おかゆ～軟飯 90～80<br>絹豆腐の薄く煮 30～50<br>かぼちゃの軟らか煮 20～30<br>味噌汁(玉ねぎ)80～100<br>ミルク100～60                        | 軟飯～ごはん 90～80<br>五目豆<br>チンゲン菜ときのこのソテー(除しめじ)<br>味噌汁 100～110<br>梨(加熱)15～ |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>おじや(玉ねぎ)  | ミルク(180～100)～牛乳へ<br>おじや(玉ねぎ)～ゆかりおにぎり                                  |
| 参考<br>献立       | つぶしがゆ 5～50<br>人参のペースト 5～20<br>ほうれん草のペースト 5～20<br>うすい野菜汁(汁のみ)～50<br>ミルク180～160       | おかゆ 50～80<br>鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25<br>ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30<br>野菜汁(汁のみ)50～80<br>ミルク160～100           | おかゆ～軟飯 90～80<br>鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30<br>ほうれん草の軟らか煮<br>ほうれん草と人参のソテー 15～25<br>野菜汁(人参・小松菜)80～100<br>ミルク100～60 | 軟飯～ごはん 90～80<br>豚肉の炒め煮<br>ほうれん草と人参のソテー<br>豆腐スープ 100～110<br>りんご(加熱)15～ |
|                | ミルク200  | ミルク200  | ミルク～200<br>お菓子(マンナ)  | 牛乳<br>お菓子(マンナ)～   |

※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。