



段階	離乳食1	離乳食2	離乳食3	離乳食4
目安月	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
2(月) ・ 23(月)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク 180～160 ----- ミルク 200	パンがゆ(食パン) 50～80 鶏ささみの薄く煮つぶし 10～25 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク 160～100 ----- ミルク 200	ロールパン 20～30 鶏ささみの薄く煮粗つぶし 20～30 ほうれん草の軟らか煮～ トマトときゅうりのピクルス風刻み 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(ペピーウエハース)	ロールパン 30～ ほうれん草の豆乳グラタン刻み トマトときゅうりのピクルス風刻み 野菜スープ(除コーン) 100～110 りんご 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ペピーウエハース)～かるかん
3(火) ・ 17(火)	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 うすい清汁(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 清汁(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～ 白菜のおひたし刻み15～25 清汁(生わかめ) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(ハイハイン)	軟飯～ごはん 90～80 魚の味噌煮粗ほぐし 白菜のおひたし刻み 清汁(除えのき) 100～110 柿 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(ハイハイン)～お麩のラスク
4(水) ・ 18(水)	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 ----- ミルク 200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 ほうれん草の軟らか煮つぶし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(豚挽肉・人参)20～30 ほうれん草の軟らか煮刻み～ しらす和え刻み15～25 味噌汁(キャベツ) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 おじや(さつま芋)	軟飯～ごはん 90～80 れんこんの松風焼き刻み しらす和え刻み 味噌汁(除コーン) 100～110 ぶどう 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 おじや～さつま芋ごはん
5(木) ・ 19(木)	うどんのくたくた煮(人参・玉ねぎ) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 5～20 ミルク 180～160 ----- ミルク 200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 50～100 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし15～30 ミルク 160～100 ----- ミルク 200	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) 100～120 絹豆腐の薄く煮粗つぶし～ ふわふわオムレツ 20～30 人参の軟らか煮～ 野菜炒め(除しめじ・ベーコン)刻み15～25 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(カルケット)	けんちんうどん 120～130 厚焼き卵 野菜炒め(除しめじ・ベーコン)刻み みかん 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(カルケット)～
6(金) ・ 20(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃがいものペースト 5～20 大根のペースト 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 鶏ささみの薄く煮つぶし 10～25 大根の軟らか煮つぶし 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 クリームシチュー100～120 (鶏ささみ～豚もも肉刻み) 大根の軟らか煮～中華サラダ (除もやし・白胡麻・じゃこ)刻み15～25 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 中華サラダ刻み ぶどう 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 お菓子(マンナ)～オレンジ寒天
10(火) ・ 31(火)	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 ----- ミルク 200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 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 ----- ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし 20～30 かぼちゃの軟らか煮～ かぼちゃのリヨネーズ(除パセリ) 15～25 味噌汁(除生揚げの皮) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 バターロール	軟飯～ごはん 90～80 タンダーリーチキン刻み かぼちゃのリヨネーズ 味噌汁 100～110 プチトマト15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 バターロール～レーズンロール
11(水) ・ 25(水)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 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 ----- ミルク 200	おかゆ 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 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 ----- ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 小松菜の軟らか煮～ 切り干し大根の煮物刻み(除油揚げ) 15～25 味噌汁(里芋) 80～100 ミルク 100～60 ----- ミルク ～200 おじや(人参)	軟飯～ごはん 90～80 焼き魚粗ほぐし 切り干し大根の煮物刻み 味噌汁 100～110 りんご 15～ ----- ミルク～牛乳へ180～100 おじや～ごはん(除しめじ・えのき)

※離乳食3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。
 ※離乳食4の主食・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。

