



令和7年



※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	水	★チーズ ざくざく ココアクッキー ミルク	干ひき 豚肉 さば ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、 ニラ、ほうれん草、 きゅうり、人参、ネー ブル	17	金	タコライス さつま芋の塩バター煮 春雨スープ 果物	せんべい クリーム あんサンド ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ 鶏ささみ ★Pヨーグルト	精白米 さつま芋 ★バター 春雨 みかん缶
2	木	焼きそば ちくわの磯辺揚げ すまし汁 果物	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	▲焼きそば めん	キャベツ、玉ねぎ、 人参、ニラ、えのき たけ、パイン	18	土	ごぼうピラフ カリカリきゅうり ポテトスープ 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米 ごま ごま油 白ゴマ じゃが芋
3	金	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き こんにやくのソテー みそ汁(油揚げ) 果物	鮭 豚肉 ◇油揚げ ツナ缶	精白米 ごま油	糸こんにやく、人参、 Hコーン缶、白菜、 小松菜、梨	20	月	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ベーコンポテト みそ汁 果物	クラッカー サブレ ミルク	鶏もも肉 ●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米 もちきび じゃが芋
4	土	もずくどんぶり 粉ふき芋 豆腐のすまし汁 果物	もずく 豚ひき肉 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマ ン、Hコーン缶、パナ ナ	21	火	ごはん 焼そばのおろしソース きゅうりの甘酢あえ 豚汁 果物	ネーブル ゼリー Caせんべい	さば(生) わかめ ●ハム(卵 不使用) 豚肉	精白米 さつま芋 ごま くすり(マ ロニー)
6	月	ごはん 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ 春雨スープ 果物	豚薄切り肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 もちきび じゃが芋 春雨	玉ねぎ、赤ピーマ ン、人参、きゅうり、 キャベツ、ほうれん 草、干しいたけ	22	水	沖繩そば 豆腐サラダ 果物	★チーズ わかめおにぎり	豚薄切り肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ◇豆腐(湯 通し)	▲沖繩そば 白菜、ブロッコリー、 人参、柿
7	火	ごはん さばのみそ焼き とうがんのそぼろ煮 大根のみそ汁 果物	さば 豚ひき肉	精白米 菜花露地 ごま 白ゴマ ▲そうめん	とうがん、小松菜、 干しいたけ、カイワ レ大根、柿	23	木	ごはん(強化米) 照り焼きハンバーグ 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ 果物	バナナ 芋天ぷら ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 白ゴマ ごま油
8	水	ナポリタン(ウインナー) 温サラダ 白菜と厚揚げのスープ 果物	★チーズ 鮭おにぎり ミルク	(●ウイン ナー ツナ缶 ◇厚揚げ わかめ	▲スパゲ ティ 精白米	24	金	ごはん(強化米) 炒り豆腐 魚のみそ汁 果物	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	わかめ◇飯 の素(市販) ◇豆腐 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用)	精白米
9	木	ごはん(強化米) 花シュウマイ ほうれん草のツナ炒め 鶏肉汁 果物	豚ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 ごま油 ▲きょうざ の皮	玉ねぎ、干しいた け、ほうれん草、 キャベツ、大根、人 参、りんご レーズン	25	土	ちゃんぽんラーメン ごまかぼちゃ 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	豚肉 ●竹小町 (卵不使用)	▲中華めん ごま油 白ゴマ
10	金	ごはん レバーフライ 野菜炒め(ハム) みそ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッカー メロンパン風 トースト ミルク	豚レバー ●卵 ●ハム あおさ ◇豆腐	精白米	27	月	もずくどんぶり きびなごの磯辺揚げ きゅうりのゴマあえ そうめん汁 果物	ビスケット ホットケーキ ミルク	もずく(塩 漬) 豚ひき肉 きびなご 白身魚	精白米 ごま ▲そうめん
11	土	カレーうどん ゴマじゃが 果物	ウエハース カステラ ミルク	鶏もも肉 ◇厚揚げ	▲茹うどん じゃが芋 白ゴマ	28	火	ミートソーススパゲティ 芋とひじきのサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	ネーブル みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひき 鶏もも肉	▲スパゲ ティ さつま芋
14	火	カレー ツナサラダ わかめスープ 果物	ネーブル アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	29	水	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ 豆腐と白菜のスープ 果物	★チーズ お誕生日会	豚肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ じゃが芋 ★バター
15	水	ごはん(強化米) 鮭のオーロラ焼き ひじきの五目煮 大根汁(油揚げ) 果物	★チーズ 大学芋 ミルク	鮭 干ひき ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米	30	木	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) 八宝菜 とうがん汁 果物	バナナ バナナ ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 わかめ	精白米 ごま油 ごま
16	木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き パンプキンサラダ 野菜とハムのスープ 果物	バナナ いなり風おにぎり	鶏もも肉 ●ハム(卵 不使用)	◎ロールパ ン(超熟) じゃが芋	31	金	カレー きゅうりとみかんの甘酢 あおさ汁(豆腐) バナナのヨーグルトあえ	せんべい パンプキン おばけマフィン ミルク	豚ひき肉 あおさ ◇豆腐 ★Pヨー グルト	精白米 じゃが芋 ★バター

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



【令和7年】

★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。

★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。

★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

管理栄養士 植月 麻幹子

月令	離乳初期 5～6ヶ月頃（開始後1ヶ月間）	離乳中期 7～8ヶ月頃	離乳後期 9～11ヶ月頃	月令	離乳初期 5～6ヶ月頃（開始後1ヶ月間）	離乳中期 7～8ヶ月頃	離乳後期 9～11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状（ごっくん）	絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	バナナ位（かみかみ）	固さ	プレーンヨーグルト状（ごっくん）	絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	バナナ位（かみかみ）
1	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物	17 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ほうれん草ペースト 野菜スープ	納豆おじや（べたべた） みそ汁 煮りんごヨーグルト	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 煮りんごヨーグルト
	主な材料：精白米 しらす干し 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花かつお ゆし豆腐 ネーブル				主な材料：精白米 絹ごし豆腐 さつまいも ほうれん草 ひきわり納豆 トマト 玉ねぎ 人参 りんご		
2	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物	18 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	しらすがゆ（べたべた） みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
	主な材料：精白米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 ツナ缶 わかめ パナナ				主な材料：精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 パナナ		
3	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁	納豆がゆ（べたべた） 野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 みそ汁 果物	20 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 白身魚人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁 果物
	主な材料：精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 ひきわり納豆 梨				主な材料：精白米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル		
4	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ペースト すまし汁	磯がゆ（べたべた） 豆腐のみそ汁 果物	磯がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 果物	21 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	芋がゆ（べたべた） 豆腐のみそ汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 果物
	主な材料：精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 わかめ 青のり パナナ				主な材料：精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 さつま芋 わかめ りんご		
6	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 すまし汁 果物	22 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し ブロッコリー人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 野菜のかか煮 鶏肉汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 鶏肉汁 果物
	主な材料：精白米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 キャベツ わかめ ネーブル				主な材料：精白米 しらす干し ブロッコリー 人参 花かつお 鶏ささみ 白菜 わかめ ネーブル		
7	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	23 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し キャベツさつま芋人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 果物
	主な材料：精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 小松菜 そうめん ネーブル				主な材料：精白米 白身魚 キャベツ さつま芋 人参 そうめん パナナ		
8	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	24 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	納豆おじや（べたべた） みそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
	主な材料：精白米 しらす干し キャベツ 人参 ブロッコリー そうめん ツナ缶 白菜 わかめ ネーブル				主な材料：精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 ひきわり納豆 トマト わかめ パナナ		
9	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 煮魚ほぐし すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 すまし汁 果物	25 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し かぼちゃきゃべつペースト すまし汁	しらすがゆ（べたべた） みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
	主な材料：精白米 白身魚 大根 人参 キャベツ わかめ りんご				主な材料：精白米 しらす干し かぼちゃ キャベツ わかめ パナナ		
10	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁	納豆おじや（べたべた） みそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	27 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁 果物
	主な材料：精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 小松菜 ひきわり納豆 わかめ パナナ				主な材料：精白米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル		
11	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	28 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） りんごとさつま芋のつぶし 豆腐と野菜のスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋のつぶし 豆腐と野菜のスープ 果物
	主な材料：精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 うどん 鶏ささみ パナナ				主な材料：精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ りんご さつま芋		
14	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	29 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすポテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト みそ汁 果物
	主な材料：精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ なす わかめ りんご				主な材料：精白米 しらす干し じゃが芋 キャベツ 人参 わかめ ネーブル		
15	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） さつま芋とりんごのつぶし 魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの煮物 魚と野菜のスープ	30 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 果物
	主な材料：精白米 しらす干し さつま芋 人参 りんご 鮭 大根				主な材料：精白米 白身魚 とうがん 人参 白菜 青のり わかめ パナナ		
16	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃ小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 パンパンキンポタージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 パンパンキンポタージュ 果物	31 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	南瓜がゆ（べたべた） 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト	南瓜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト
	主な材料：精白米 白身魚 かぼちゃ 小松菜 白菜 玉ねぎ パナナ				主な材料：精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 人参 パナナ Pヨーグルト		

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。