



社 会 福 祉 法 人
輝 咲 保 育 園

【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。

(作成者)栄養士

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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 魚のスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 魚のスープ 果物	20 火	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	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 根菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 小松菜 キャベツ トマト バナナ				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ りんご			
2 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ペースト 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	21 水	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	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 鶏肉汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ひきわり納豆 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 バナナ				主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり 花かつお ネーブル			
7 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋ブロッコリー人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) トマトのだし煮 鶏肉汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトのだし煮 鶏肉汁 果物	22 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のうま煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 そうめん汁 果物
主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 ブロッコリー 人参 トマト 鶏ささみ キャベツ ネーブル				主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 ツナ缶 玉ねぎ そうめん りんご			
8 木	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) 白身魚と野菜のうま煮 ポテトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 ポテトスープ 果物	23 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	豆腐野菜おじや(べたべた) みそ汁 果物	豆腐野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ りんご				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 花かつお わかめ ネーブル			
9 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	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 みそ汁 果物	24 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 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 絹ごし豆腐 とうがん 人参 ささみ 玉ねぎ わかめ バナナ				主な材料)精白米 しらす干し 玉ねぎ 人参 バナナ			
10 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト 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	26 月	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 大根汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 大根汁 果物
主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ				主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 玉ねぎ ネーブル			
12 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 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	27 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 果物	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 そうめん ネーブル				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 そうめん 玉ねぎ わかめ ネーブル			
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) きゃべつの力か煮 ゆし豆腐 さつま芋とりんごの甘煮	全がゆ ⇒ 軟飯 きゃべつの力か煮 ゆし豆腐 さつま芋とりんごの甘煮	28 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おかかおじや(べたべた) チキンスープ 果物	野菜おかかおじや ⇒ 軟飯 チキンスープ 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 キャベツ 人参 花かつお ゆし豆腐 りんご				主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 ほうれん草 トマト 花かつお 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 りんご			
14 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 コーンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 コーンスープ 果物	29 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁	磯がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物	磯がゆ ⇒ 軟飯 レバー汁 果物
主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 鶏ささみ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル				主な材料)精白米 白身魚 人参 小松菜 青のり 鶏ささみ(豚レバー) 玉ねぎ ネーブル			
15 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) ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 すまし汁 果物	30 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト 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
主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 ツナ缶 ブロッコリー トマト わかめ りんご				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ 人参 ひきわり納豆 トマト 玉ねぎ バナナ			
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) みそ汁 バナナヨーグルト	納豆がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナヨーグルト	31 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 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 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 わかめ バナナ Pヨーグルト				主な材料)精白米 しらす干し 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ			
17 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	※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子を見てください。 ※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。離乳食の進め方など気になることは、お気軽にお問い合わせください。 ※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。 ※ りんご(梨)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付けなどで提供しています。			
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 ポテトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 ポテトスープ 果物				
主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 人参 ブロッコリー ジャガイモ 玉ねぎ トマト ネーブル							

※ 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い合わせ下さい。

