



【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 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) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 煮りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 煮りんごヨーグルト	17 木	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) ツナと野菜のうま煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 みそ汁 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 花かつお わかめ りんご Pヨーグルト				主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 ツナ缶 キャベツ わかめ バナナ			
2 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのマッシュ 鶏肉汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 鶏肉汁 果物	18 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃがいも人参玉ねぎペースト 野菜スープ	納豆がゆ(べたべた) みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 スイカ				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 わかめ ネーブル			
3 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	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	19 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト 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 人参 小松菜 うどん 鶏ささみ キャベツ りんご				主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ わかめ バナナ			
4 金	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	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	22 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 そうめん ツナ缶 トマト わかめ ネーブル				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル			
5 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	23 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 果物
主な材料)精白米 しらす干し 人参 ブロッコリー 花かつお 豆腐 わかめ バナナ				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 りんご			
7 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃがいも玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) みどりのマッシュ みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト みそ汁 果物	24 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポイル人参つぶし 鮭野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ポイル人参 鮭野菜スープ 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 ひきわり納豆 わかめ ネーブル				主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 人参 小松菜 鮭 玉ねぎ ネーブル			
8 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃがいも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 根菜煮物 豆腐のみそ汁 果物	25 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ブロッコリーペースト 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 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル				主な材料)精白米 しらす干し 人参 ブロッコリー 花かつお 鶏ささみ 玉ねぎ スイカ			
9 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) りんごと人参の甘煮 鶏肉汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参の甘煮 鶏肉汁	26 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁	しらすおじや(べたべた) みそ汁 果物	しらすおじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 人参 鶏ささみ				主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ バナナ			
10 木	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 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 果物	28 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ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 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 白身魚 大根 人参 白菜 小松菜 わかめ スイカ				主な材料)精白米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー そうめん ネーブル			
11 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) つぶしトマト みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト みそ汁 果物	29 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ白菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃのマッシュ 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 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 トマト わかめ ネーブル				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 白菜 人参 わかめ ネーブル			
12 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃがいも玉ねぎブロッコリーペースト 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	30 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) チキンスープ 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ 果物
主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー バナナ				主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ 小松菜 鶏ささみ りんご			
14 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 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	31 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋小松菜ペースト 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
主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 大根 人参 そうめん ネーブル				主な材料)精白米 白身魚 小松菜 さつま芋 ツナ缶 キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ			
15 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の汁 果物	<p>※ 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ご覧ください。</p> <p>※ 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。</p> <p>※ 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。</p> <p>※ りんご(スイカ)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ます。</p>			
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 とうがん 小松菜 スイカ							
16 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト 野菜スープ	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 ささみと野菜の煮物 コーンスープ 果物				
主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 鶏ささみ Cコーン缶 りんご							

