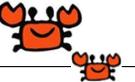




【令和7年】

- ★ 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 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ほうれん草 ひきわり納豆 コーン缶 バナナ Pヨー	納豆がゆ(べたべた) コーンスープ バナナヨーグルト	納豆がゆ ⇒ 軟飯 コーンスープ バナナヨーグルト	18 月	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 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 小松菜 そうめん ネブル	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
2 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	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 	19 火	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ りんご わかめ	全がゆ(べたべた) りんごと人参の甘煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参の甘煮 豆腐のみそ汁
4 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 主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 トマト わかめ ネブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 果物	20 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 白菜 人参 小松菜 鶏ささみ そうめん スイカ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 果物
5 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 冬瓜人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 玉ねぎ わかめ ネブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物	21 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 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 じゃがいも 青のり バナナ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 磯ポテト 魚汁 果物
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 ほうれん草 花かつお ゆし豆腐 バナナ	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	22 金	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 青のり わかめ ネブル	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
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋キャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 キャベツ ツナ缶 にっぺん 玉ねぎ わかめ ネブル	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のうま煮 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 野菜スープ 果物	23 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃがいもブロッコリー玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ わかめ バナナ	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
8 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 冬瓜人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 豆腐 玉ねぎ わかめ スイカ	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 野菜の煮物 みそ汁 果物	25 月	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 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ トマト ネブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 野菜スープ 果物
9 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃがいも人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー 鶏ささみ バナナ	全がゆ(べたべた) チキンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ 果物 	26 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎブロッコリーペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 人参 ネブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのつぶし煮 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
12 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ネブル	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 0% 豆腐のみそ汁 果物	27 水	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 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ ネブル 	芋がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物
13 水	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 主な材料)精白米 しらす干し 玉ねぎ 人参 鶏ささみ オクラ そうめん ネブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 そうめん汁 果物	28 木	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 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ じゃが芋 キャベツ 人参 りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 チキンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 チキンスープ 果物
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ うどん 鶏ささみ わかめ バナナ	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	29 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト わかめ りんご	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
15 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 すまし汁 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 バナナ	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	30 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 白菜 玉ねぎ 人参 バナナ	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
16 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 玉ねぎ バナナ	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 	<p>※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されてい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、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。</p>			