



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 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し さつま芋玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	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	17 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみとかぼちゃの煮物 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 ゆし豆腐 果物
2 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 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 0% 豆腐のみそ汁 果物	18 木	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
3 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	人参がゆ（べたべた） 鶏肉汁 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物	19 金	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	くたくたツナそうめん 果物	くたくたツナそうめん 果物
4 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と大根のつぶし煮 パンプキンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と大根の煮物 パンプキンスープ 果物	20 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ	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
5 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃがいも玉ねぎ人参ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	22 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 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
6 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し ブロッコリー人参玉ねぎペースト 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	24 水	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 大根さつま芋ほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚のほぐし煮 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のムニエル 鶏肉汁 果物
8 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 大根キャベツ人参ペースト 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	25 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し キャベツかぼちゃほうれん草ペースト 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
9 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参小松菜ペースト 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	26 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁	芋がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 そうめん汁 果物
10 水	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	全がゆ（べたべた） ささみと野菜の磯煮 大根汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の磯煮 鶏肉汁 果物	27 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	しらすがゆ（べたべた） みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
11 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し さつま芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ	煮込みツナ野菜うどん 果物 0% 0%	煮込みツナ野菜うどん 果物	29 月	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） 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
12 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁	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 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し とうがん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 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
13 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	<div>※ 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みてください。</div> <div>※ 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。</div> <div>※ 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。</div> <div>※ 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。</div>			
16 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） マッシュさつま芋 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 0% 豆腐のみそ汁 果物				