



【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 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 玉ねぎ ツナ缶 人参 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のうま煮 みそ汁 果物 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 玉ねぎ ツナ缶 人参 わかめ バナナ	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 白身魚 さつま芋 玉ねぎ ツナ缶 人参 わかめ バナナ	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 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ ほうれん草 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 ゆし豆腐 果物 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ ほうれん草 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 ゆし豆腐 果物 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ ほうれん草 ゆし豆腐 ネーブル
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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 花かつお 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 花かつお 大根 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 0% 豆腐のみそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 花かつお 大根 ネーブル	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ 花かつお わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ 花かつお わかめ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ 花かつお わかめ 梨
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 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ 鶏ささみ レタス りんご	人参がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ 鶏ささみ レタス りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ 鶏ささみ レタス りんご	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 そうめん ツナ缶 白菜 人参 りんご	くたくたツナそうめん 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 そうめん ツナ缶 白菜 人参 りんご	くたくたツナそうめん 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 そうめん ツナ缶 白菜 人参 りんご
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 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ネーブル	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 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と大根の煮物 パンプキンスープ 果物 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ネーブル	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 すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ バナナ	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ バナナ
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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 うどん 鶏ささみ わかめ 梨	煮込みうどん 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 うどん 鶏ささみ わかめ 梨	煮込みうどん 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 うどん 鶏ささみ わかめ 梨	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 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 なす そうめん ネーブル	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 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 なす そうめん ネーブル	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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 なす そうめん ネーブル
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 主な材料)精白米 しらす干し ブロッコリー 人参 玉ねぎ 青のり バナナ	しらすおじや(べたべた) みそ汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し ブロッコリー 人参 玉ねぎ 青のり バナナ	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 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 青のり バナナ	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 主な材料)精白米 白身魚 大根 さつま芋 ほうれん草 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のぼぐし煮 野菜スープ 果物 主な材料)精白米 白身魚 大根 さつま芋 ほうれん草 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のムニエル 鶏肉汁 果物 主な材料)精白米 白身魚 大根 さつま芋 ほうれん草 人参 ネーブル
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 主な材料)精白米 白身魚 大根 キャベツ 人参 そうめん ネーブル	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 主な材料)精白米 白身魚 大根 キャベツ 人参 そうめん ネーブル	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 キャベツ 人参 そうめん ネーブル	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 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ かぼちゃ ほうれん草 ツナ缶 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のうま煮 みそ汁 果物 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ かぼちゃ ほうれん草 ツナ缶 玉ねぎ わかめ りんご	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 白身魚 キャベツ かぼちゃ ほうれん草 ツナ缶 玉ねぎ わかめ りんご
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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 小松菜 鮭 無	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 小松菜 鮭 無	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 小松菜 鮭 無	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 さつま芋 玉ねぎ そうめん ばなな	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 とうめん汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 さつま芋 玉ねぎ そうめん ばなな	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 とうめん汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 さつま芋 玉ねぎ そうめん ばなな
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 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 鶏ささみ 青のり 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜の磯煮 大根汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 鶏ささみ 青のり 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の磯煮 鶏肉汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 鶏ささみ 青のり 玉ねぎ りんご	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 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 バナナ	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物 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 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物 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 バナナ
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 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ うどん ツナ缶 トマト わかめ バナナ	煮込みツナ野菜うどん 果物 0% 0% 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ うどん ツナ缶 トマト わかめ バナナ	煮込みツナ野菜うどん 果物 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ うどん ツナ缶 トマト わかめ バナナ	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 主な材料)精白米 白身魚 人参 白菜 そうめん 無	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 主な材料)精白米 白身魚 人参 白菜 そうめん 無	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 人参 白菜 そうめん 無
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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー ひきわり納豆 トマト 花かつお わかめ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 みそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー ひきわり納豆 トマト 花かつお わかめ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 みそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー ひきわり納豆 トマト 花かつお わかめ ネーブル	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん ブロッコリー 人参 花かつお わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん ブロッコリー 人参 花かつお わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん ブロッコリー 人参 花かつお わかめ ネーブル
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 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	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物 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	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ わかめ バナナ				
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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 キャベツ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 豆腐のみそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 キャベツ 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 0% 豆腐のみそ汁 果物 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 キャベツ 人参 ネーブル				

※ 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みてください。

※ 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。

