



【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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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 ブ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 ブ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)	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																																																			
1 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参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 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花かつお ゆし豆腐 ネーブル	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	17 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 絹ごし豆腐 さつまいも ほうれん草 ひきわり納豆 トマト 玉ねぎ 人参 りんご	納豆おじや(べたべた) みそ汁 煮りんごヨーグルト	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 煮りんごヨーグルト	18 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 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 ツナ缶 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 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ うめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ うめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 うめん汁 果物	20 火	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 さつま芋 わかめ りんご	芋がゆ(べたべた) 豆腐のみそ汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 果物	21 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し プロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し プロッコリー 人参 花かつお 鶏ささみ 白菜 わかめ ネーブル	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	22 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツさつま芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ さつま芋 人参 うめん バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 うめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 うめん汁 果物	23 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のみそ汁 とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 ひきわり納豆 トマト わかめ バナナ	納豆おじや(べたべた) みそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	24 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃやきやべつペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ キャベツ 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	25 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 人参 玉ねぎ 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 うめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 うめん汁 果物	26 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 白身魚 人参 玉ねぎ うめん ネーブル	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし 豆腐と野菜のスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋のつぶし 豆腐と野菜のスープ 果物	27 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 人参 玉ねぎ 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 うめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 うめん汁 果物	28 木	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 しらす干し じゃが芋 キャベツ 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし 豆腐と野菜のスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋のつぶし 豆腐と野菜のスープ 果物	29 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 キャベツ 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすボテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすボテト みそ汁 果物	30 土	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 白菜 青のり わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	31 月	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ ジャガイモ 人参 バナナ ヨーグルト	南瓜がゆ(べたべた) 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト	南瓜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト

※ 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。