



【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 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 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	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	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
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				主な材料/精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 ほうれん草 ひきわり納豆 トマト 玉ねぎ 人参 りんご P			
2 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物	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	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 キャベツ 玉ねぎ 人参 ツナ缶 わかめ パナナ				主な材料/精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 パナナ			
3 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト 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	20 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	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 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 ひきわり納豆 梨				主な材料/精白米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル			
4 土	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ペースト すまし汁	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	21 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	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
主な材料/精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 わかめ 青のり パナナ				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			
6 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 すまし汁 果物	22 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 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 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 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 キャベツ わかめ ネーブル				主な材料/精白米 しらす干し ブロッコリー 人参 花かつお 鶏ささみ 白菜 わかめ ネーブル			
7 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	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	23 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	全がゆ（べたべた） 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 果物
主な材料/精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 小松菜 そうめん ネーブル				主な材料/精白米 白身魚 キャベツ さつま芋 人参 そうめん パナナ			
8 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト 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	24 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	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
主な材料/精白米 しらす干し キャベツ 人参 ブロッコリー そうめん ツナ缶 白菜 わかめ ネーブル				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 パナナ			
9 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） 煮魚ほぐし すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 すまし汁 果物	25 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し かぼちゃきゃべつペースト 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 大根 人参 キャベツ わかめ りんご				主な材料/精白米 しらす干し かぼちゃ キャベツ わかめ パナナ			
10 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁	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	27 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	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 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 小松菜 ひきわり納豆 わかめ パナナ				主な材料/精白米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル			
11 土				28 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） りんごとさつま芋のつぶし煮 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煮 豆腐と野菜のスープ 果物
主な材料/精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ りんご さつま芋				主な材料/精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ りんご さつま芋			
14 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋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 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	29 水	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	全がゆ（べたべた） しらすポテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト みそ汁 果物
主な材料/精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ なす わかめ りんご				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			
15 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	全がゆ（べたべた） さつま芋とりんごのつぶし煮 魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの煮物 魚と野菜のスープ	30 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	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
主な材料/精白米 しらす干し さつま芋 人参 りんご 鮭 大根				主な材料/精白米 白身魚 とうがん 人参 白菜 青のり わかめ パナナ			
16 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃ小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 パンプキンポタージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 パンプキンポタージュ 果物	31 金	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	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
主な材料/精白米 白身魚 かぼちゃ 小松菜 白菜 玉ねぎ パナナ				主な材料/精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 人参 パナナ P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。