



【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）
1 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 人参玉ねぎブロッコリーペースト 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	17 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	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 白身魚とひじきの煮物 すまし汁 果物
4 火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	18 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁	煮込みうどん ネーブル	煮込みうどん ネーブル
5 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 大根人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ⇒軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	19 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ⇒軟飯 レバーと野菜のうま煮 すまし汁 果物
6 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜の旨煮 すまし汁 果物	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜の旨煮 すまし汁 果物	20 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） 白身魚のトマト煮 パンプキンスープ 果物	全がゆ⇒軟飯 白身魚のトマト煮 パンプキンスープ 果物
7 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ペースト 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	21 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	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 みそ汁 果物
8 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し とうがん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	22 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋ブロッコリー人参ペースト 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
10 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎブロッコリーペースト 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 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋白菜ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ⇒軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 果物
11 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） さつま芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ⇒軟飯 さつま芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	26 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ⇒軟飯 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
12 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のほぐし煮 鶏肉汁 果物	全がゆ⇒軟飯 煮魚 鶏肉汁 果物	27 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	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 白身魚の煮物 野菜スープ 果物
13 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎブロッコリーペースト 野菜スープ	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 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜スープ 果物	28 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ペースト 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
14 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁	磯おじや（べたべた） 豆腐のみそ汁 果物	磯おじや⇒軟飯 豆腐のみそ汁 果物	29 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し かぼちゃ大根人参ペースト 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
15 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	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				



- ※ 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見てください。
- ※ 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。
- ※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。
- ※ 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。