



【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 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べースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ ブロッコリー わかめ バナナ	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 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 小松菜 (ひじき) わかめ みかん	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 じやが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じやが芋 人参 小松菜 うどん 鶏ささみ みかん	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ほうれん草 うどん 鶏ささみ ネーブル	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 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 キャベツ 鶏ささみ わかめ バナナ	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 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 キャベツ 人参 鶏ささみ 豚レバー 玉ねぎ バナナ	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 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ	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 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ じやが芋 トマト りんご	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ りんご	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 玉ねぎ なす みかん	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 主な材料)精白米 しらす干し とうがん 人参 玉ねぎ 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	22 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じやが芋ブ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 じやが芋 ブロッコリー 人参 トマト 玉ねぎ バナナ	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 じやが芋玉ねぎブロッコリーべースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じやが芋 玉ねぎ ブロッコリー そうめん みかん	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 白菜 ほうれん草 ゆし豆腐 りんご	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 ゆし豆腐 ネーブル	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 じやが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じやが芋 人参 小松菜 鮭 玉ねぎ わかめ みかん	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 主な材料)精白米 しらす干し とうがん 人参 わかめ バナナ	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 白身魚のほぐし煮 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 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 人参 ほうれん草 トマト バナナ	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べースト 野菜スープ 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 バナナ	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 花かつお 絹ごし豆腐 わかめ りんご	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 ほうれん草 青のり みかん	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 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 大根 人参 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
15 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じや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 じやが芋 人参 玉ねぎ 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				



※ 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。

※ 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。