



【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 白菜じやが芋人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 じやが芋 人参 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 | 15 月 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じやが芋玉ねぎ白菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じやが芋 玉ねぎ 白菜 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 |
| 2 火 | 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 鮭 玉ねぎ りんご | 全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 大根汁 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜の煮物 大根汁 果物 | 16 火 | 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 じやが芋 青のり りんご | 全がゆ(べたべた) 磯ボテト 豆腐のみそ汁 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 0% 豆腐のみそ汁 果物 |
| 3 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 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 じやが芋 トマト みかん | 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 | 17 水 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じや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 じやが芋 キャベツ 人参 そうめん ツナ缶 トマト かぼちゃ 玉ねぎ | くたくたツナそうめん パンプキンスープ 果物 | くたくたツナそうめん パンプキンスープ 果物 |
| 4 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じや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 じやが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 わかめ バナナ | 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 ツナと野菜の煮物 すまし汁 果物 | 18 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じやが芋玉ねぎほうれん草 すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じやが芋 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 キャベツ バナナ | 全がゆ(べたべた) 野菜のコーン煮 魚スープ 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のコーン煮 魚スープ 果物 |
| 5 金 | 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 青のり さつま芋 玉ねぎ わかめ りんご | 全がゆ(べたべた) 豆腐の磯煮 みそ汁 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の磯煮 みそ汁 果物 | 19 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 ひきわり納豆 玉ねぎ 青のり 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 |
| 6 土 | 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 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 | 20 土 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じやが芋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 じやが芋 玉ねぎ 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 |
| 8 月 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜とうがんほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん ほうれん草 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 白身魚と野菜の煮物 すまし汁 果物 | 22 月 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ わかめ みかん | 野菜おじや(べたべた) 魚汁 果物 | 野菜おじや ⇒ 軟飯 魚汁 果物 |
| 9 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 うどん 鶏ささみ トマト ネーブル | 煮込みうどん つぶしトマト ネーブル | 煮込みうどん つぶしトマト ネーブル | 23 火 | 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 玉ねぎ ほうれん草 りんご | 全がゆ(べたべた) かぼちゃとリンゴの甘煮 豆腐のみそ汁 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとリンゴの甘煮 豆腐のみそ汁 果物 |
| 10 水 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ りんご | 全がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 すまし汁 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 すまし汁 果物 | 24 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 玉ねぎ わかめ みかん | 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 |
| 11 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 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 わかめ みかん | 全がゆ(べたべた) 煮魚 すまし汁 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 すまし汁 果物 | 25 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 人参 小松菜 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ | 全がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 コーンスープ 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 コーンスープ 果物 |
| 12 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じやが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じやが芋 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル | 全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物 | 全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物 | 26 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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ うどん バナナ | みそ煮込みうどん 果物 | みそ煮込みうどん 果物 |
| 13 土 | 生活発表会 | | | 27 土 | 園内消毒 | | |

※ 使用食材をご確認いただき、食べたことの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。

※ 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問合せ下さい。

※ 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、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付などで提供します。

楽しいお正月をお迎えください