



社会福祉法人
輝 咲 保 育 園

【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	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	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 白菜じゃが芋人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 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 じゃが芋玉ねぎ白菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 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 白身魚 白菜 じゃが芋 人参 そうめん みかん				主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 そうめん みかん			
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	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	全がゆ(べたべた) 磯ポテト 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 0% 豆腐のみそ汁 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 鮭 玉ねぎ りんご				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 じゃが芋 青のり りんご			
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	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 じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁	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
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 じゃが芋 トマト みか				主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 キャベツ 人参 そうめん ツナ缶 トマト かぼちゃ 玉ねぎ			
4木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋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 じゃが芋玉ねぎほうれん草 すまし汁	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
主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 わかめ バナナ				主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 キャベツ バナナ			
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	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	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 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				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			
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	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 しらす干し 大根 人参 玉ねぎ バナナ				主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ			
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	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	野菜おじや(べたべた) 魚汁 果物	野菜おじや ⇒ 軟飯 魚汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 白菜 とうがん ほうれん草 わかめ みかん				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			
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	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	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
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				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			
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	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	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
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				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			
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	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	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
主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 わかめ みかん				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 コーン缶 バナナ			
12金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	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	みそ煮込みうどん 果物	みそ煮込みうどん 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル				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			
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 お気軽にお問合せ下さい。
- ※ 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

