



社会福祉法人
輝 咲 保 育 園

【令和8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)
5月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 コンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 コンスープ 果物	20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 玉ねぎ 花かつお ネーブル	煮込みうどん 野菜の白和え ネーブル	煮込みうどん 野菜の白和え ネーブル
6火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 野菜2種ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 青のり いちご	磯がゆ(べたべた) 魚汁 果物	磯がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 果物	21水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 ほうれん草 花かつお ゆし豆腐 ネーブル	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
7水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 果物	22木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 ブロッコリー りんご 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) リンゴと芋のあま煮 魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 リンゴと芋のあま煮 魚と野菜のスープ
8木	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 さつま芋 キャベツ 人参 ほうれん草 豆腐 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 果物	23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 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ わかめ みかん	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 みそ汁 果物
9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 豆腐 なす 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 果物	24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 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 パナナ	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
10土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜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 白菜 玉ねぎ 人参 パナナ	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	26月	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 とうがん わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 とうがん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 とうがん汁 果物
13火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ 人参 花かつお わかめ みかん	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	27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 ツナ缶 絹ごし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 根菜とツナのつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜とツナのつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物
14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 人参 とうがん きな粉 鶏ささみ 玉ねぎ ワカメ ネーブル	きなこがゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 すまし汁 果物	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 すまし汁 果物	28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 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 小松菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 すまし汁 果物
15木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ムニエル・野菜あん すまし汁 果物	29木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 小松菜 鶏ささみ 玉ねぎ パナナ きなこ	ささみ野菜おじや(べたべた) 野菜スープ きなこバナナ	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ きなこバナナ
16金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 かぼちゃ 白菜 人参 そうめん ひきわり納豆 玉ねぎ トマト じゃが芋 みかん	くたくた納豆そうめん すまし汁 果物	くたくた納豆そうめん すまし汁 果物	30金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃキャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 果物
17土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋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 じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ パナナ	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	31土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ ほうれん草 うどん 鶏ささみ パナナ	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
19月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 ブロッコリー 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	※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されていない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等問題がないか様子を見て下さい。 ※ 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。			

