

5月 離乳食献立表



- ★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。

令和7年度

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		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)		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	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 そうめん 料理 草 玉ねぎ 人参
2	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 トマトのおろし和え	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 トマトのおろし和え	米 鶏肉 レタス 人 参 木綿豆腐 小松 菜 トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト玉ねぎ お つゆ麩 レタス プ ロヨーリー
3	土	憲法記念日（休園）						
5	月	こどもの日（休園）						
6	火	振替休日（休園）						
7	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ クリームスープ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ クリームスープ バナナ	米 木綿豆腐 プ ロヨーリー 人参 玉ね ぎ ジャガ芋 コーン クリーム バナナ	おじや ポテトミルクスープ	おじや ポテトミルクスープ	米 大根 プロヨーリー ジャガ芋 小松菜
8	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ シラス入り野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 シラス入り野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 しらす干し 人 参 玉ねぎ 木綿豆 腐 小松菜 大根 バナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン キャベツ 人 参
9	金	つぶしかゆ 豆腐ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 絹ごし豆腐 人 参 プロヨーリー小松 菜 おつゆ麩 あおさ れんげ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 バッパリ 玉ねぎ 人参 そうめん 小 松菜
10	土	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 インゲ ン 白菜大根 人参 トマト 玉ねぎ バナ ナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ トマト おつゆ麩 料理草
12	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のトロトロそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のトロトロそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 ジャガ芋 冬瓜 小 松菜 オレンジ	おやき すまし汁	おやき すまし汁	さつま芋 無塩バター 人参 プロヨーリー
13	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 人 参 人参 白菜 料理 草 バナナ	パン粥 ミルクスープ	スティックトースト ミルクスープ	食パン 人参 キャベ ツ
14	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナ水煮と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナ水煮と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 なす 玉ねぎ 料理草 小松 菜 トマト オレ ンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロヨーリー トマト 玉ねぎ 小松菜
15	木	お弁当会				おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 プロヨーリー 玉ね ぎ そうめん 人参 料理草

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和7年度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数		1 回 食 (午 前)				2 回 食 (午 後)		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		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)		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)	
16	金	つぶしかゆ 豆腐ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 白菜 人参 玉ねぎ 絹ごし豆腐 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ねぎ しらす干し 料理草
17	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 人参 白菜 おつゆ麩 小松菜 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし キャベツ おつゆ麩
19	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ ポテトトロ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ポテトトロ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 人参 じゃが芋 プロテリン バナナ (後期のみ豚肉)	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 小松菜 玉ねぎ
20	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 木綿豆腐 もやし 人参 玉ねぎ キャベツ トマト オレンジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン トマト 玉ねぎ
21	水	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 人参 南瓜 おつゆ麩 キャベツ オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 プロテリン 玉ねぎ そうめん 人参 料理草
22	木	つぶしかゆ 大根のペースト	全がゆ 鶏肉の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 プロテリン 白菜 大根 人参 おつゆ麩 バナナ	おじや さつま芋重ね煮	おじや さつま芋重ね煮	米 大根 人参 さつま芋 りんご 無塩バター
23	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 プロテリン 人参 あおさ 白菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ プロテリン 人参 しらす干し
24	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 インゲン 人参 レタス おつゆ麩 南瓜 バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 人参 菜 玉ねぎ そうめん 大根 料理草
26	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ プロテリン 青のり おつゆ麩 料理草 ルンズ	パン粥 キャベツミルクスープ	スティックトースト キャベツミルクスープ	食パン キャベツ 人参 無塩バター きな粉
27	火	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ ツナと南瓜のトロトロ煮 豆乳スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと南瓜のトロトロ煮 豆乳スープ オレンジ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ 小松菜 人参 豆乳 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ 料理草 (離乳)	米 南瓜 人参 そうめん 料理草 (後期のみ キャベツ ミックス 牛乳 ヨーグルト)
28	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 プロテリン 人参 白菜 小松菜 トマト 玉ねぎ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 白菜 人参 トマト 玉ねぎ
29	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 木綿豆腐 料理草 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 プロテリン 玉ねぎ
30	金	つぶしかゆ とろとろ豆腐	全がゆ 豆腐と野菜のすり流し 豆乳スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のすり流し 豆乳スープ オレンジ	米 絹ごし豆腐 きゅうり 人参 プロテリン 玉ねぎ 豆乳 オレンジ	おじや ヨーグルト和え(離乳)	おじや ヨーグルト和え(離乳)	米 南瓜 人参 ヨーグルト バナナ
31	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 インゲン 人参 レタス おつゆ麩 玉ねぎ バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 小松菜 玉ねぎ そうめん 大根 料理草

