

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

[NO 1]

作成栄養士仲田栄子

| 回数 | | 1回食（午前） | | | | 2回食（午後） | | | 主な材料 | |
|----|----------------|-----------------------------------|--|---|---|--------------------------|--------------------|----------------------------------|------|--|
| 月令 | 離乳初期 5・6ヶ月頃 | 離乳中期 7・8ヶ月頃 | | 離乳後期 9・10・11ヶ月頃 | | 離乳中期 7・8ヶ月頃 | | 離乳後期 9・10・11ヶ月頃 | | |
| | | 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） | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 | | |
| 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 カ水煮 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 カレハ 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 鶏ヒタチ肉 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 ブ ロッコリー | | |
| 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 ブ ロッコリー 人参 玉ね ぎ ジャガイモ コーン 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 ブロッコリー じゃが芋 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 ブロッコリー 小松 菜 おつゆ麩 あおさ れんじ | 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 パプリカ 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 鶏ヒタチ肉 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 カレハ 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 ジャガイモ 冬瓜 小 松菜 オレンジ | おやき すまし汁 | おやき すまし汁 | さつまいも 無塩バター 人参 ブロッコリー | | |
| 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 鶏ヒタチ肉 キャベツ 人 参 人參 白菜 カレハ 草 バナナ | パン粥 ミルクスープ | ステックトースト ミルクスープ | 食パン 人參 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 カ水煮 なす 玉ねぎ ホルトマト 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 ブロッコリー 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 ブロッコリー 玉ね ぎ そうめん 人參 カレハ草 | | |

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

| | | 1回食(午前) | | | | 2回食(午後) | | |
|----|----------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---|
| 月令 | 離乳初期 5・6ヶ月頃 | 離乳中期 7・8ヶ月頃 | 離乳後期 9・10・11ヶ月頃 | 主な材料 | 離乳中期 7・8ヶ月頃 | 離乳後期 9・10・11ヶ月頃 | 主な材料 | |
| | | 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 豆腐ベースト | 全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナ | 全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナ | 米 カ水煮 白菜 人参 玉ねぎ 絹ごし豆腐 小松菜 バナ | 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 われん草 |
| 17 | 土 | つぶしかゆ 青菜ベースト | 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 鶏ヒ肉 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 ポテトベースト | 全がゆ ポテトロトロ煮 すまし汁 バナナ | 全がゆ→軟飯 ポテトロトロ煮 すまし汁 バナナ | 米 鶏ヒ肉 人参 じゃが芋 ブロッコリー 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 トマトベースト | 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 キャベツベースト | 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 カ水煮 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 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 人参 キレイン草 |
| 22 | 木 | つぶしかゆ 大根のベースト | 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 鶏ヒ肉 ブロッコリー 白菜 大根 人参 おつゆ麩 バナ | 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 白菜ベースト | 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 ブロッコリー 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 ブロッコリー 人参 しらす干し |
| 24 | 土 | つぶしかゆ 人参ベースト | 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 | 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 チケン菜 玉ねぎ そうめん 大根 キレイン草 |
| 26 | 月 | つぶしかゆ 青菜ベースト | 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 ブロッコリー 青のり おつゆ麩 キレイン草 オレンジ | パン粥 キハッミルクスープ | スティックトースト キハッミルクスープ | 食パン キャベツ 人参 無塩バター きな粉 |
| 27 | 火 | つぶしかゆ 南瓜ベースト | 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 カ水煮 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 ホットケーキ (離乳) | 米 南瓜 人参 そうめん キレイン草 (後期のみ ホットケーキミックス 牛乳 ヨーグルト) |
| 28 | 水 | つぶしかゆ トマトベースト | 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 カ水煮 ブロッコリー 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 人参ベースト | 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 キレイン草 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 ブロッコリー 玉ねぎ |
| 30 | 金 | つぶしかゆ とろろ豆腐 | 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 ブロッコリー 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 |
| 31 | 土 | つぶしかゆ 人参ベースト | 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 キレイン草 |

