

6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		
2	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐そぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	米 木綿豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁 蒸しパン	おじや すまじ汁 蒸しパン	米 白菜 しらす干し 人参 南瓜 玉ねぎ（後期のみ ホットケーキミックス 牛乳）	
3	火	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のトマトあん トマトのおろし和え みぞ汁	全がゆ→軟飯 魚のトマトあん トマトのおろし和え みぞ汁	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 りんご	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	おじや そうめんトロトロスープ	米 カレーライス 玉ねぎ そうめん 人参	
4	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	米 カレーライス キャベツ 人参 トマト レタス オレンジ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 人参 キャベツ しらす干し 小松菜	
5	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ りんご	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ りんご	米 木綿豆腐 インゲン 人参 そうめん 小松菜 玉ねぎ りんご	パン粥 すまじ汁	スティックトースト すまじ汁	スティックトースト すまじ汁	食パン キャベツ パン アリカ きな粉	
6	金	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 カレーライス オレンジ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 カレーライス 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	
7	土	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ バナナ	米 木綿豆腐 インゲン 人参 小松菜 そうめん バナナ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参	
9	月	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 南瓜スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 南瓜スープ オレンジ	米 木綿豆腐 パン 玉ねぎ 人参 南瓜 豆乳 オレンジ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁 南瓜入り蒸しパン	おじや すまじ汁 南瓜入り蒸しパン	木 玉ねぎ ノリ パン 木綿豆腐 カレーライス 南瓜（後期のみ 南瓜ホットケーキミックス 牛乳）	
10	火	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 冬瓜のそぼろ煮 みぞ汁 りんご	全がゆ→軟飯 冬瓜のそぼろ煮 みぞ汁 りんご	米 冬瓜 鶏ひき肉 人参 小松菜 玉ねぎ りんご	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 インゲン 人参 ブロッコリー	
11	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 つくね煮物 もずく入りすまじ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 パン つくね煮物 もずく入りすまじ汁 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	おじや そうめんトロトロスープ	米 インゲン 人参 そうめん 玉ねぎ	
12	木	つぶしかゆ ボテトペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまじ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまじ汁 バナナ	米 木綿豆腐 インゲン 人参 あおさ 玉ねぎ おつゆ麩 バナナ	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーンクリーム	
13	金	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ ツナと南瓜のトロトロ煮 すまじ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	米 カレーライス 玉ねぎ 南瓜 キャベツ 人参 オレンジ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 小松菜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	
14	土	つぶしかゆ 大根のペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまじ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまじ汁 バナナ	米 木綿豆腐 インゲン 人参 大根 あおさ バナナ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	米 納豆 小松菜 そうめん 玉ねぎ	

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	5・6ヶ月頃	離乳初期		離乳中期		離乳後期		主な材料
		7・8ヶ月頃	9・10・11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)	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)	主な材料	主な材料
16	月	つぶしかゆ トマトベースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 オレンジ そうめんトロトロスープ	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ オレンジ そうめんトロトロスープ	米 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん あ おさ 玉ねぎ オレンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 さつま芋 玉ねぎ
17	火	つぶしかゆ トマトベースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 トマトのおろし和え	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 トマトのおろし和え	米 鶏ヒレ肉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 小松菜 おつゆ麩 トマトりんご	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 ブロッコリー 人参
18	水	つぶしかゆ 青菜のベースト	全がゆ ツナとポテトトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナとポテトトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 けい水煮 じゃが芋 人参 おつゆ麩 小松菜 人参 オレンジ	おじや 南瓜スープ	おじや 南瓜スープ	米 ブロッコリー 玉ねぎ 南瓜 なす インゲン
19	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 玉ねぎ 豆腐 インゲン
20	金	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 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 玉ねぎ 人参 あおさ おつゆ麩 パプリカ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 人参 ブロッコリー
21	土	つぶしかゆ トマトベースト	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 玉ねぎ 人参 インゲン トマト おつゆ麩 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ キャベツ 人参 大根
23	月	慰霊の日(休園)						
24	火	つぶしかゆ トマトベースト	全がゆ シラス入りそぼろ煮 すまし汁 トマトのおろし和え	全がゆ→軟飯 ミニ豆腐バーグ すまし汁 トマトのおろし和え	米 シラス干し 木綿豆腐 (後期は豚ヒレ肉・パン粉) ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参 トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 カレーライス ブロッコリー 玉ねぎ
25	水	つぶしかゆ 南瓜ベースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ ヨーグルト和え	米 木綿豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 人参 豆乳 ヨーグルト バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 人参 キャベツ
26	木	つぶしかゆ 人参ベースト	全がゆ ツナ入りそぼろ煮 スイカ そうめんトロトロスープ	全がゆ→軟飯 ツナ入りそぼろ煮 スイカ そうめんトロトロスープ	米 けい水煮 玉ねぎ パプリカ そうめん 小松菜 スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ミネラル 茄子 カラス 芋 カレーライス
27	金	つぶしかゆ トマトベースト	全がゆ 魚と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 インゲン 人参レタス ブロッコリー りんご	おじや ミルクスープ	おじや ミルクスープ	米 カレーライス パプリカ 玉ねぎ 南瓜
28	土	つぶしかゆ 白菜ベースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 焼き豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ バナナ	米 木綿豆腐 ピーマン 人参 小松菜 そうめん 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 カレーライス 白菜 人参
30	月	つぶしかゆ 青菜ベースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 みぞ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の豚肉入りあんかけ みぞ汁 オレンジ	米 木綿豆腐 (後期は豚ヒレ肉) ブロッコリー 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 ホットケーキ(離乳)	米 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ (後期のみホットケーキミックス牛乳 バター)

