

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

【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)	
2	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 すまし汁 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 すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン	米 白菜 しらす干し 人参 南瓜 玉ねぎ (後期のみ ｷｰﾑｷｯｽﾞ 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 みそ汁	全がゆ→軟飯 魚のトマトあん トマトのおろし和え みそ汁	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	米 ｲｰﾝ 草 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 ｼｬﾜﾜ 煮 キャベツ 人参 トマト レタス オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	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 ｹﾞﾝ 人参 そうめん 小松菜 玉ねぎ りんご	ﾊﾝ 粥 すまし汁	ｽﾃｨｯｸﾄｰｽﾄ すまし汁	食ﾊﾝ ｷｬﾍﾞﾂ ｵｰ ｸﾞﾗﾝ ｷﾅ粉
6	金	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 ｲｰﾝ 草 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ｲｰﾝ 草 人参 ｵｰ ｸﾞﾘｰ 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 玉ねぎ 人参 小松菜 そうめん バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ｵｰ ｸﾞﾘｰ 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 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 ｵｰ ｸﾞﾗﾝ 玉ねぎ 人参 南瓜 豆乳 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 南瓜入り蒸しパン	米 玉ねぎ ｵｰ ｸﾞﾗﾝ 木綿豆腐 ｲｰﾝ 草 (後期のみ 南瓜 ｷｰﾑｷｯｽﾞ 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 みそ汁 りんご	全がゆ→軟飯 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 りんご	米 冬瓜 鶏ﾍﾞｰﾝ 肉 人参 小松菜 玉ねぎ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ｲﾝ ｹﾞﾝ 人参 ｵｰ ｸﾞﾘｰ
11	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 つくね煮物 もずく入りすまし汁 オレンジ	米 鶏ﾍﾞｰﾝ 肉 ｵｰ ｸﾞﾗﾝ 人参 ｵｰ ｸﾞﾗﾝ 玉ねぎ 人参 おつゆ麩 小松菜 オレンジ (後期のみ もずく)	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 ｹﾞﾝ 人参 そうめん 玉ねぎ
12	木	つぶしかゆ ポテトペースト	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 ｲﾝ ｹﾞﾝ 人参 あおさ 玉ねぎ おつゆ麩 ｵｰ ｸﾞﾗﾝ	おじや ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	おじや ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	米 ｵｰ ｸﾞﾘｰ 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 ｼｬﾜﾜ 煮 玉ねぎ 南瓜 キャベツ 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 ｵｰ ｸﾞﾘｰ 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 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 ｲﾝ ｹﾞﾝ 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	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	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
形態	5・6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)	7・8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	9・10・11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		7・8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	9・10・11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
16 月	つぶしかゆ トマトペースト	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 トマトペースト	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 プロ りー 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 プロ りー 人参
18 水	つぶしかゆ 青菜のペースト	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 ツナ水煮 ジャが芋 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 プロ りー 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 プロ りー 玉ね ぎ 豆腐 インゲン
20 金	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 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 プロ りー
21 土	つぶしかゆ トマトペースト	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 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 トマトペースト	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) プロ りー 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 料理草 プロ りー 玉ねぎ
25 水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	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 プロ りー小松 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 人参ペースト	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 ツナ水煮 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 チンゲン菜 じゃが芋 料理草
27 金	つぶしかゆ トマトペースト	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 プロ りー りんご	おじや ミルクスープ	おじや ミルクスープ	米 料理草 パプリ カ 玉ねぎ 南瓜
28 土	つぶしかゆ 白菜ペースト	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 料理 草 白菜 人参
30 月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の豚肉入りあんかけ みそ汁 オレンジ	米 木綿豆腐 (後期 は豚ヒレ肉) プロ りー 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 おトケキ (離乳)	米 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ (後 期のみおトケキミックス 牛乳 バター)

