

# 7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	火	つぶしかゆ トマトのペースト	全がゆ シラスと野菜のそぼろ煮 すまじ汁 スイカ	全がゆ→軟飯 シラスと野菜のそぼろ煮 すまじ汁 スイカ	米 シラス干し パプリカ 人参 木綿豆腐 小松菜 トマト スイカ	おじや ボテミルクスープ	おじや ボテミルクスープ 蒸しパン（離乳）	おじや ボテミルクスープ 蒸しパン（離乳）	米 シラス干し 人参 小松菜 ブロッコリー ジャガ芋 青のり（後期のみ ホタケキミックス 牛乳）	
2	水	つぶしかゆ ボテベースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 コーンスープ トマトおろし煮	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ コーンスープ トマトおろし煮	米 鶏卵ミルクマン 玉ねぎ 人参 コンクリーム ジャガ芋 ほうれん草トマト りんご（後期のみ豚は肉）	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 シラス干し なす 人参 おつゆ麺	
3	木	つぶしかゆ 青菜ベースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまじ汁 オレンジ	米 鮭 キヤウ ピーマン 人参 小松菜 玉ねぎ オレンジ	パン粥 すまじ汁	スティックトースト すまじ汁	食パン 南瓜 玉ねぎ（後期のみ 無塩バター）		
4	金	つぶしかゆ 南瓜ベースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜の炒め煮 すまじ汁 オレンジ	米 サラダ 水煮 ピーマン 玉ねぎ 冬瓜 カレーパン 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 玉ねぎ パプリカ そうめん ブロッコリー		
5	土	つぶしかゆ 玉ねぎベースト	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 玉ねぎ 小松菜 バナナ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 ブロッコリー 玉ねぎ ジャガ芋 小松菜		
7	月	つぶしかゆ 白菜ベースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ オレンジ	米 木綿豆腐 ブロッコリー 人参 白菜 小松菜 オレンジ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 トマト 玉ねぎ ブロッコリー		
8	火	つぶしかゆ 人参ベースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ オレンジ	米 白身魚 ピーマン 玉ねぎ そうめん チケン葉 オレンジ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 カレーパン 玉ねぎ 木綿豆腐 人参		
9	水	つぶしかゆ ボテベースト	全がゆ ツナとじゃが芋のトロトロ煮 みぞ汁 りんご	全がゆ→軟飯 ツナとじゃが芋のトロトロ煮 みぞ汁 りんご	米 サラダ 水煮 人参 じゃが芋 カレーパン 玉ねぎ りんご	おじや ボテミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 玉ねぎ シラス 干し インゲン ジャガ芋 人参（後期のみ無塩バター）		
10	木	つぶしかゆ 青菜ベースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ みぞ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ みぞ汁 バナナ	米 木綿豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 おつゆ麺 バナナ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 カレーパン 玉ねぎ 南瓜 おつゆ麺 人参		
11	金	つぶしかゆ 人参ベースト	全がゆ じらすと野菜のそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 じらすと野菜のそぼろ煮 すまじ汁 オレンジ	米 シラス干し キャベツ 人参 玉ねぎ カレーパン おつゆ麺 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 インゲン 玉ねぎ ブロッコリー そうめん		
12	土	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 小松菜 人参 おつゆ麺 小松菜 玉ねぎ バナナ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 人参 キャベツ シラス干し ブロッコリー		
14	月	つぶしかゆ 人参ベースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 かぼちゃポタージュ（離乳） オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ かぼちゃポタージュ（離乳） オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ 南瓜 油 豆乳 オレンジ	おじや すまじ汁	おじや すまじ汁	米 カレーパン 玉ねぎ シラス干し ブロッコリー		
15	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 みぞ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと南瓜のトロトロ煮 みぞ汁 オレンジ	米 サラダ 水煮 人参 南瓜 玉ねぎ カレーパン オレンジ	おじや ボテミルクスープ	おじや ボテミルクスープ	米 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん カレーパン		

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6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	水	つぶしかゆ 青菜ベースト	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 イン ゲン 人参 玉ねぎ ホウレン草 おつゆ麩 バナナ	おじや 南瓜ミルクスープ	おじや 南瓜ミルクスープ
17	木	お弁当会				パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁
18	金	つぶしかゆ ブロッコリーベースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 クリームスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ クリームスープ オレンジ	米 鶏ヒレ肉 (後期は 豚ヒレ肉-油・パン粉・ケ チャップ) キャベツ 人参 コーンクリーム ホウレン草 玉ね ぎ 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
19	土	つぶしかゆ さつまいもベースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 人参 玉ねぎ チキン野菜 さ つまいも オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁
21	月	海の日(休園)					
22	火	つぶしかゆ 玉ねぎのベースト	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→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 木綿豆腐 玉ね ぎ ピーマン 白菜 ホウ レン草 オレンジ 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
23	水	つぶしかゆ トマトベースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 ボタミルクスープ バナナ	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ ボタミルクスープ バナナ	米 白身魚 インゲン 玉ねぎ ホウレン草 じゃ が芋 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁
24	木	つぶしかゆ 青菜ベースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ そうめんスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ そうめんスープ オレンジ	米 白身魚 小松 菜 玉ねぎ そうめん 白菜 人参 トマト オレンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁
25	金	つぶしかゆ ブロッコリーベースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ 野菜スープ オレンジ	米 木綿豆腐 (後期 のみ 豚ヒレ肉-パン粉・ 油・ケチャップ) 玉ねぎ イ ンゲン なす 人参 ブロッ coli オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁
26	土	つぶしかゆ 南瓜ベースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	米 サラ水煮 玉ねぎ 南瓜 そうめん チキン 野菜 人参 バナナ	おじや トマトおろし煮	おじや トマトおろし煮
28	月	つぶしかゆ 冬瓜ベースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ 人 参 (後期のみ油・ケ チャップ) もずく ホウレン 草 おつゆ麩 冬瓜 オレン ジ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁
29	火	つぶしかゆ 人参ベースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 小松菜 玉ねぎ 冬瓜 ホウレン 草 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁
30	水	つぶしかゆ ボタミルクベースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 もやし 小 松菜 じゃが芋 ホウレン 草 おつゆ麩 人参 オレン ジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁
31	木	つぶしかゆ ブロッコリーベースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ オレンジ	米 木綿豆腐 玉ね ぎ インゲン チキン野菜 そうめん ブロッcoli オレンジ	おじや 南瓜ミルクスープ	おじや 南瓜ミルクスープ

