

# 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

【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	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ シラスと野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 シラスと野菜のそぼろ煮 すまし汁 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 ポテトミルクスープ	おじや ポテトミルクスープ 蒸しパン(離乳)	米 シラス干し 人参 小松菜 プローポリー ジャ が芋 青のり (後期の み かつお・まぐろ 牛 乳)
2	水	つぶしかゆ ポテトペースト	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 鶏卵ミドリー 玉ねぎ 人参 コーンクリーム ジャ が芋 ほうれん草 トマト りんご (後期のみ豚 肉)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プローポリー 玉ねぎ シラス干し なす 人参 おつゆ麩
3	木	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 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 鮭 キャベツ 人 参 小松菜 玉ねぎ 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 南瓜 玉ねぎ (後期のみ 無 塩バター)
4	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	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 ツナと野菜の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 ビーマン 玉ねぎ 冬瓜 かり 草 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 プローポリー
5	土	つぶしかゆ 玉ねぎペースト	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 ゲン 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プローポリー 玉ねぎ じゃが芋 小松 菜
7	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	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 プ ローポリー 人参 白菜 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ プロポリー
8	火	つぶしかゆ 人参ペースト	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 ビーマン 玉 ねぎ そうめん かつお菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 かり草 玉ねぎ 木綿豆腐 人参
9	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ ツナとじゃが芋のトロトロ煮 みそ汁 りんご	全がゆ→軟飯 ツナとじゃが芋のトロトロ煮 みそ汁 りんご	米 ツナ水煮 人参 ジャ が芋 かり草 玉ねぎ りんご	おじや ポテトミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 玉ねぎ シラス 干し インゲン ジャ が芋 人参 (後期 のみ無塩バター)
10	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	米 木綿豆腐 プロー ポリー 玉ねぎ 小松菜 おつゆ麩 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 かり草 玉ねぎ 南瓜 おつゆ麩 人 参
11	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 シラス干し キャベツ 人 参 玉ねぎ かり草 お つゆ麩 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 プロポリー そうめん
12	土	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 小 松菜 人参 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 キャベツ シラス干し プローポリー
14	月	つぶしかゆ 人参ペースト	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 すまし汁	おじや すまし汁	米 かり草 玉ねぎ シラス干し プローポリー
15	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 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと南瓜のトロトロ煮 みそ汁 オレンジ	米 ツナ水煮 人参 南瓜 玉ねぎ かり 草 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 プローポリー 玉ねぎ そうめん かり草

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 インゲン 人参 玉ねぎ れん草 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	米 トマト 玉ねぎ 南瓜 玉ねぎ プローヨー 野菜 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	食パン (中期のみ きな粉) れん草 玉 ねぎ
18	金	つぶしかゆ プローヨーペースト	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 れん草 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	米 玉ねぎ トマト そうめん れん草
19	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 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 人参 菜 さ つま芋 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン さつま芋 プローヨー
21	月	海の日 (休園)						
22	火	つぶしかゆ 玉ねぎのペースト	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→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 れん 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	米 プローヨー 人参 れん草 そうめん
23	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 ポテミルクスープ バナナ	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ ポテミルクスープ バナナ	米 白身魚 インゲン 玉ねぎ れん草 じゃ が芋 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 レタス 人参 玉 ねぎ プローヨー
24	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	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	米 納豆 小松菜 れん草 人参
25	金	つぶしかゆ プローヨーペースト	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 コリー オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プローヨー 人参 おつゆ麩 玉ねぎ 小 松菜
26	土	つぶしかゆ 南瓜ペースト	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 ツナ水煮 玉ねぎ 南瓜 そうめん 人参 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	米 人参 小松菜 トマト 玉ねぎ
28	月	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 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 れん草 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	食パン シラス干し 冬瓜 プローヨー (中 期のみ きな粉)
29	火	つぶしかゆ 人参ペースト	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 れん 草 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プローヨー おつゆ 麩 人参 小松菜
30	水	つぶしかゆ ポテペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 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 れん草 おつゆ麩 人参 オレン ジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 プローヨー
31	木	つぶしかゆ プローヨーペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ 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 人参 菜 そうめん ブロッコリー 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	米 プローヨー 人参 小松菜 南瓜

