

8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）			
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
		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）		舌でつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	
1	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもじあんかけ みそ汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ キャベツ おつゆ麩 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン（離乳）	米 キャベツ 人參 ホウレン草 木綿豆腐 (後期は牛乳 ハットケーキミックス)	
2	土	☆夏まつり☆ 軽食 おじや					おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜
4	月	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 鶏肉と冬瓜そぼろ煮 ゆし豆腐（離乳） オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と冬瓜そぼろ煮 ゆし豆腐（離乳） オレンジ	米 鶏ヒレ肉 冬瓜 人参 ゆし豆腐 ホウレン草 玉ねぎ オレンジ	おじや さつま芋重ね煮	おじや さつま芋重ね煮	米 インゲン 人參 さつま芋 りんご 無塩バター	
5	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ すまし汁 レンジ	米 白身魚 玉ねぎ トマト ヘチマ 人參 オレンジ	おじや 青菜のクリームスープ	おじや 青菜のクリームスープ	米 トマト 玉ねぎ 小松菜	
6	水	つぶしかゆ 人参ペースト	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 もずくと鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 ハーブアリカ 玉ねぎ ブロッコリー バナナ（後期はもずく）	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 きな粉 キャベツ 人参	
7	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ツナと南瓜のトロトロ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと南瓜のトロトロ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ そうめん ホウレン草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人參 ブロッコリー	
8	金	つぶしかゆ 人参ペースト	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 ブロッコリー 玉ねぎ 南瓜 ホウレン草 レンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 小松菜 あおさ おつゆ麩 人參	
9	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐のあんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐のあんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 小松菜 バナナ	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 さつま芋 玉ねぎ ブロッコリー コーンクリーム	
11	月	山の日（休園）							
12	火	つぶしかゆ 玉ねぎ・人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 豆乳スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 豆乳スープ オレンジ	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ 人参 小松菜 無調整 豆乳 ホジン	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 きな粉 キャベツ 人参	
13	水	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉と南瓜のトロトロ煮 クリームスープ バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と南瓜のトロトロ煮 クリームスープ バナナ	米 鶏ヒレ肉 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー コーンクリーム 人參 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 人參 小松菜 そうめん ホールトマト 玉ねぎ	
14	木	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚と野菜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ みそ汁 オレンジ	米 白身魚 ブロッコリー 人參 おつゆ麩 チゲン菜 冬瓜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ねぎ ホウレン草	
15	金	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐とシラスのそぼろ煮 なすのみそ汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐とシラスの柔らか煮 なすのみそ汁 りんご	米 木綿豆腐 しらす干し ブロッコリー 玉ねぎ なす りんご	おじや 豆乳スープ	おじや 豆乳スープ	米 鶏ヒレ肉 トマト 玉ねぎ しらす干し ピーマン 無調整豆乳 もやし	

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 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
		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)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
16	土	つぶしかゆ 青菜のペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 サラダ油 キャベツ 人参 小松菜 南瓜 バナナ				
18	月	つぶしかゆ 冬瓜ベースト	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 玉ねぎ ブロッコリー 冬瓜 小松菜 おつゆ麩 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 人参 あおさ おつゆ 麩	
19	火	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 人参 インゲン カレーパン さつま芋 バナナ	モズク入りおじや すまし汁	モズク入りおじや すまし汁	米 人参 もずくしらす干し 南瓜	
20	水	つぶしかゆ トマトベースト	全がゆ シラスのそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 シラスのそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	米 しらす干し ピーマン 人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー ヨーグルト バナナ	おじや ボテトミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 人参 レタス じゃが芋 青のり (後期は無塩バター)	
21	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 人参	
22	金	つぶしかゆ 青菜ベースト	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 魚のチーズ焼き オレンジ そうめんトロトロスープ	米 白身魚 玉ねぎ ピーマン (後期は チーズ) そうめん 小松菜 カレーパン	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 (後 期は無塩バター) なす 玉ねぎ	
23	土	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 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 白菜 トマト カレーパン インゲン あおさ おつゆ麩 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 南瓜 人参	
25	月	つぶしかゆ 冬瓜ベースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 みぞ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 みぞ汁 オレンジ	米 木綿豆腐 人参 ピーマン カレーパン 冬瓜 オレンジ	おじや さつま芋重ね煮	おじや さつま芋重ね煮	米 小松菜 玉ねぎ さつま芋 りんご 無塩バター	
26	火	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 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 カレーパン 玉ねぎ ブロッコリー 木綿豆腐 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 カレーパン 玉ねぎ おつゆ麩	
27	水	つぶしかゆ 大根ベースト	全がゆ シラスと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 シラスと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 しらす干し ピーマン 人参 トマト カレーパン じゃが芋 おつゆ麩 バナナ	おじや ボテトミルクマッシュ	おじや おやき	米 カレーパン 玉ねぎ じゃが芋 青のり (後期は無塩バター)	
28	木	つぶしかゆ 南瓜ベースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 白菜ミルク煮 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 白菜ミルク煮 りんご	米 鶏ヒレ肉 (後期は 鶏モモ肉) じゃが芋 カレーパン 大根 南瓜 白菜 無塩バター りんご	豆腐のトロトロスープ	豆腐のトロトロスープ	米 白菜 インゲン 絹ごし豆腐 キャベツ	
29	金	つぶしかゆ トマトベースト	全がゆ 魚のもじじあんかけ みぞ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のもじじあんかけ みぞ汁 バナナ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 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 トマト ブロッコリー そうめん カレーパン パプリカ	
30	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 鶏ヒレ肉 インゲン 玉ねぎ 人参 小松菜 レタス バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 レタス 人参 カレーパン 木綿豆腐 おつゆ麩	

