

# 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

【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	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 ｷｬﾊﾞﾁ かつゆ麩 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 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 ｷｬ ﾌﾟﾝ草 木綿豆腐 (後期は牛乳 ｷｬｯ ﾍﾞｰﾂ)
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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 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 鶏ﾋﾁ肉 冬瓜 人参 ゆし豆腐 ｷｬﾌﾟｼｬ 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 人参 さつま芋 りんご 無 塩ﾊﾞﾀｰ
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 ｾﾁﾏ 人参 ｵﾚ ﾝｼﾞ	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 鶏ﾋﾁ肉 ｾﾁﾏ ｾﾁ ﾏ 玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｾ ﾁﾏ (後期はもず く)	ﾊﾝ粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食ﾊﾝ きな粉 ｷｬﾊﾞ ﾁ 人参
7	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ﾁﾅと南瓜のﾄﾛﾄﾞ煮 そうめんﾄﾛﾄﾞｽｰﾌﾞ ｾﾁ ﾏ	全がゆ→軟飯 ﾁﾅと南瓜のﾄﾛﾄﾞ煮 そうめんﾄﾛﾄﾞｽｰﾌﾞ ｾ ﾁﾏ	米 ｳｽ水煮 南瓜 玉ねぎ そうめん ｷ ﾌﾟﾝ草 ｾﾁﾏ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
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 ｾﾁﾏ ﾘｰ 玉ねぎ 南瓜 ｷ ﾌﾟﾝ草 ｵﾚﾝｼﾞ	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 参
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 ｾﾁ ﾏﾘｰ 玉ねぎ ｷｬﾊﾞ ﾁ 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾕｰﾝｸﾘｰ 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 鶏ﾋﾁ肉 玉ねぎ 人参 小松菜 無調 整豆乳 ｵﾚﾝｼﾞ	ﾊﾝ粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食ﾊﾝ きな粉 ｷｬ ﾊﾞﾁ 人参
13	水	つぶしかゆ ｷｬﾊﾞﾁペースト	全がゆ 鶏肉と南瓜のﾄﾛﾄﾞ煮 クリームスープ バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と南瓜のﾄﾛﾄﾞ煮 クリームスープ バナナ	米 鶏ﾋﾁ肉 南瓜 玉ねぎ ｾﾁﾏﾘｰ ﾕｰ ﾝｸﾘｰﾑ 人参 ｾﾁ ﾏ	おじや そうめんﾄﾛﾄﾞｽｰﾌﾞ	おじや そうめんﾄﾛﾄﾞｽｰﾌﾞ	米 人参 小松菜 そ うめん ｷｰﾙﾄﾞﾏﾄ 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 ｾﾁﾏ ﾘｰ 人参 おつゆ麩 ｷｬﾌﾟｼｬ 冬瓜 ｵ ﾚﾝｼﾞ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ねぎ ｷｬﾌﾟｼｬ
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 ｾﾁﾏﾘｰ 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 鶏ﾋﾁ肉 トマト 玉ねぎ しらす干し ﾋﾟｰﾏﾝ 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	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	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 ツナ水煮 キャベツ 人参 小松菜 南瓜 バナナ			
18	月	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	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 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 お豆腐 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 お豆腐 麺
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 料理草 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 トマトペースト	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 プレーンヨーグルト バナナ	おじや ポ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 料理草	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 トマトペースト	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 チンゲン菜 インゲン あおさ お豆腐 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 豆腐のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	米 木綿豆腐 人参 ピーマン 料理草 冬瓜 料理草	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 料理草 玉ねぎ ブロッコリー 木綿豆腐 料理草	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 小松菜 料理草 玉ねぎ お 豆腐
27	水	つぶしかゆ 大根ペースト	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 ブロッコリー 人参 じゃが芋 お豆腐 バナナ	おじや ポテトミルクマッシュ	おじや おやき	米 料理草 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 南瓜ペースト	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 鶏肉) じゃが芋 料理草 大根 南瓜 白菜 無塩バター りんご	おじや 豆腐のトロトロスープ	おじや 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 トマトペースト	全がゆ 魚のもみじあんかけ みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ みそ汁 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 料理草 パプリカ
30	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	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 料理草 木綿豆腐 お豆腐

