

1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		
5	月	つぶしかゆ 大根・人参ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 鶏ヒレ肉 ブロッコリー 人参 カレーライス 大根 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 人参 玉ねぎ 小松菜	
6	火	つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト	おかゆ 魚のトマトそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) バナナ	おかゆ 魚のトマトそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) バナナ	米 白身魚 トマト 玉ねぎ ゆし豆腐 カレーライス バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 大根 小松菜	
7	水	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 りんご	米 鶏ヒレ肉 南瓜 玉ねぎ カレーライス 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン(離乳)	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 人参 シラス干し 玉ねぎ 小松菜 (後期のみ カツオ・キッソウ 牛 乳)	
8	木	つぶしかゆ キャベツ・人参ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 オレンジ そうめんトロトロスープ	おかゆ 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 ブロッコリー そうめん カレーライス (後期のみ 油チーズ)	パン粥 (きな粉) すまし汁	ステックトースト すまし汁	食パン きな粉 無塩 バター キャベツ 南瓜		
9	金	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 カレーライス ツナ 人参 玉ねぎ カレーライス みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 カレーライス 白菜 人参	
10	土	つぶしかゆ キャベツ・人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 おつゆ麩 キャベツ あおさ 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	おじや そうめんトロトロスープ	米 人参 大根 そ うめん チンゲン菜 玉 ねぎ	
12	月	成人の日（休園）								
13	火	つぶしかゆ 冬瓜・トマトペースト	おかゆ 豆腐と鶏肉のそぼろ煮 みそ汁 みかん	おかゆ 豆腐と鶏肉のそぼろ煮 みそ汁 みかん	米 木綿豆腐 鶏ヒレ肉 玉ねぎ インゲン 冬瓜 人参 みそ みかん	パン粥 すまし汁	ステックトースト すまし汁	食パン 無塩バター ブロッコリー 玉ねぎ		
14	水	つぶしかゆ 白菜・青菜のペースト	おかゆ ツナそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ ツナそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 カレーライス ツナ 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 パン パン玉 カレーライス おつゆ麩		
15	木	お弁当会				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 キャベツ 玉ねぎ そうめん 人参 カレーライス		

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度

【 NO 2 】

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
	離乳初期	離乳中期	離乳後期		離乳中期	離乳後期		
月令	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)		主な材料
16 金	つぶしかゆ 白菜・ほうれん草ペースト	おかゆ ツナと南瓜トロトロ煮 すまし汁 みかん	おかゆ ツナと南瓜トロトロ煮 すまし汁 みかん	米 サラ水煮 小松菜 南瓜 わんわん草 あおさ おつゆ麩 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人参 おつゆ麩 キャベツ	
17 土	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 わんわん草 玉ねぎ ブロッコリー おつゆ麩 人参 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 人参 レタス そうめん チンゲン菜 玉ねぎ	
19 月	つぶしかゆ 大根・青菜ペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 みぞ汁 みかん	おかゆ ツナのそぼろ煮 みぞ汁 みかん	米 サラ水煮 ブロッコリー 人参 小松菜 おつゆ麩 大根 みかん	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 もやし 人参 そうめん チンゲン菜 玉ねぎ	
20 火	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ しらすのもみじおろし煮 すまし汁 みかん	おかゆ しらすのもみじおろし煮 すまし汁 みかん	米 シラス干し 大根 玉ねぎ おつゆ麩 あおさ 人参 みかん	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 わんわん草 ブロッコリー 人参	
21 水	つぶしかゆ トマト・りんごペースト	おかゆ 鶏肉とじゃがトロトロ煮 マカロニスープ バナナ	おかゆ 鶏肉とじゃがチーズかけ マカロニスープ バナナ	米 鶏ヒレ肉 じゃが芋 アーモンド ブロッコリー 人参 白菜 トマトリんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ チンゲン菜 南瓜	
22 木	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	おかゆ 魚と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 パプリカ 玉ねぎ チンゲン菜 おつゆ麩 あおさ 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 人参 ブロッコリー そうめん ほうれん草 玉ねぎ	
23 金	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	おかゆ 鶏肉と豆腐のそぼろ煮 じゃが芋のみぞ汁 オレンジ	おかゆ ミニハンバーグ じゃが芋のみぞ汁 オレンジ	米 木綿豆腐 鶏ヒレ肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 玉ねぎ オレンジ	おじや さつま芋おやき	おじや さつま芋おやき	米 人参 ブロッコリー さつま芋 きな粉 無塩バター	
24 土	つぶしかゆ キャベツ・人参ペースト	おかゆ ツナとキャベツのそぼろ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	おかゆ ツナとキャベツのそぼろ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	米 サラ水煮 人参 キャベツ そうめん ほうれん草 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん草 ブロッコリー さつま芋 玉ねぎ	
26 月	つぶしかゆ 南瓜・玉ねぎペースト	おかゆ 鶏肉となすのそぼろ煮 カボチャのボタージュスープ オレンジ	おかゆ 鶏肉となすの炒め煮 カボチャのボタージュスープ オレンジ	米 鶏ヒレ肉 ピーマン なす 南瓜 無調整豆乳 玉ねぎ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ピーマン 玉ねぎ 小松菜	
27 火	つぶしかゆ 冬瓜・人参ペースト	おかゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ ホールトマト ブロッコリー 冬瓜 おつゆ麩 あおさ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 玉ねぎ 人参 さつま芋	
28 水	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 うどんスープ バナナ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 うどんスープ バナナ	米 木綿豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 人参 うどん バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 ほうれん草 おつゆ麩	
29 木	つぶしかゆ 南瓜・玉ねぎペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 クリームスープ オレンジ	おかゆ ツナのそぼろ煮 クリームスープ オレンジ	米 サラ水煮 玉ねぎ 南瓜 コーンクリーム 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 人参 青のり 玉ねぎ キャベツ	
30 金	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 木綿豆腐 レンジ	パン粥 すまし汁	ステックトースト すまし汁	食パン ブロッコリー 人参	
31 土	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	おかゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 みぞ汁 バナナ	おかゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 みぞ汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 人参 白菜 ジャガイモ あおさ おつゆ麩 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 もずく 白菜 ほうれん草 玉ねぎ	

