

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

【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)	
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 プリン リー 人参 かりん草 大根 みかん	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 かりん草 バナナ	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 かりん草 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)	米 プリン 人参 シラス干し 玉ねぎ 小松菜 (後期のみ ホットケーキミックス 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 プリン リー そうめん かりん草 りんご (後期のみ 油 チーズ)	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 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 ツナ水煮 ジャガイモ 人参 玉ねぎ かりん草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 かりん草 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 お豆腐 ゆず 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	米 人参 大根 そうめん フナゴシ菜 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	スティックトースト すまし汁	食パン 無塩バター プリン 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 ツナ水煮 キャベツ ピーマン 白菜 小松菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 パン粉 玉ねぎ かりん草 お豆腐
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 かりん草

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



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 (ごつくん)	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	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 ツナ水煮 小松菜 南瓜 かりん草 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 かりん草 玉ねぎ プロテイン 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 みそ汁 みかん	おかゆ ツナのそぼろ煮 みそ汁 みかん	米 ツナ水煮 プロテイン 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 しらすのみじおろし煮 すまし汁 みかん	おかゆ しらすのみじおろし煮 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 かりん草 プロテイン 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 鶏肉 じゃが芋 プロテイン 玉ねぎ マカロニ 人参 白菜 トマト りんご	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 魚のみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 バナナ 玉ねぎ チンゲン菜 おつゆ麩 あおさ かんづけ	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 プロテイン 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 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	おかゆ ミニハンバーグ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米 木綿豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 玉ねぎ かんづけ	おじや さつま芋おやき	おじや さつま芋おやき	米 人参 プロテイン 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 ツナ水煮 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 プロテイン 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 カボチャのポタージュスープ オレンジ	おかゆ 鶏肉となすの炒め煮 カボチャのポタージュスープ オレンジ	米 鶏肉 ヒーマン なす 南瓜 無調整豆乳 玉ねぎ かんづけ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ヒーマン 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 鶏肉 玉ねぎ ホールトマト プロテイン 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 プロテイン 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 ツナ水煮 玉ねぎ 南瓜 コーンクリーム プロテイン かんづけ	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 かんづけ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン プロテイン 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 みそ汁 バナナ	おかゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 みそ汁 バナナ	米 鶏肉 人参 白菜 じゃが芋 あおさ おつゆ麩 バナナ	モズク入りおじや そうめんトロトロスープ	モズク入りおじや すまし汁	米 もずく 白菜 そうめん ほうれん草 玉ねぎ

