

# 2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)	
2	月	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の豚肉入り野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ インゲン オレンジ（後期の み豚ひき肉）	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 チンゲン菜 そうめん 小松菜 玉ねぎ
3	火	つぶしかゆ 大根・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 魚のみどりあんかけ みそ汁 オレンジ	米 白身魚 刺し草 玉ねぎ 人参 大根 みそ オレンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 人参 玉 ねぎ シラス干し ほ うれん草
4	水	つぶしかゆ トマ・玉ねぎペースト	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 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 刺し草 玉ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 刺し草 （後期のみ豚ひき 肉）	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト レタス 人 参 ジャガイモ
5	木	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	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 インゲ ン 白菜 小松菜 おつ ゆ 玉ねぎ みそ 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 ほうろり 人参 そうめん 刺し草 玉 ねぎ
6	金	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	全がゆ ツナとじゃが芋のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナとじゃが芋のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 じゃが芋 刺し草 煮 玉ねぎ 人参 小 松菜 刺し草	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 玉ねぎ 南瓜 刺し草
7	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 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 ほうろり 玉ねぎ さつま芋 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 さつま芋 人参 そうめん 刺し草
9	月	つぶしかゆ 南瓜・人参ペースト	全がゆ 鶏肉と南瓜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と南瓜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	米 鶏むね肉 南瓜 人参 キャベツ 刺し草 みそ オ レンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうろり 刺し草 キャベツ
10	火	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	全がゆ シラスと野菜のそぼろ煮 そうめんスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 シラスと野菜のそぼろ煮 そうめんスープ オレンジ	米 シラス干し ほうろり 玉ねぎ そうめん 刺し 草 刺し草	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ キャベツ 人参
11	水	建国記念日（休園）						
12	木	つぶしかゆ 冬瓜・人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 ほうろり 玉ねぎ 人参 あおさ 冬瓜 バナナ	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 木 綿豆腐 刺し草 キャ ベツ（後期のみ 無塩バター）
13	金	つぶしかゆ キャベツ・青菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 インゲ ン 人参（後期のみ 合挽 肉 油 刺し草） キャベツ 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン キャベツ 南瓜 人参
14	土	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	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 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 玉ねぎ ほう ろり 南瓜 小松菜 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 そうめんトロトロスープ	米 もずく 玉ねぎ そうめん 刺し草

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	月	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	全がゆ 魚の豆乳クリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の豆乳クリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 杓苺草 玉 ねぎ 無調整豆乳 玉ねぎ おつゆ魅 人 参 あおさ 杓苺草	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 プロー リー そうめん 杓苺草
17	火	つぶしかゆ 大根・人参ペースト	全がゆ シラス入り豆腐のあんかけ みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 シラス入り豆腐のあんかけ みそ汁 オレンジ	米 木綿豆腐 シラ ス干し 人参 大根 オ レンジ	シラス入りおじや 南瓜ミルクスープ	シラス入りおじや 南瓜ミルクスープ	米 シラス干し 人 参 大根 南瓜
18	水	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	米 ツナ水煮 プロー リー 人参 玉ねぎ 杓 苺草 ヨーグルト バナ ナ	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) トマト 小松菜 玉ねぎ
19	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 玉ねぎ ヒーマン そうめん 杓苺草
20	金	つぶしかゆ キャベツ・青菜ペースト	全がゆ シラスと野菜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 シラスと野菜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	米 シラス干し 人 参 プローリー キャベツ 小松菜 みそ 杓苺草	おじや さつま芋きな粉入りマッシュ	おじや さつま芋おやき	米 玉ねぎ バター さつま芋 きな粉 無 塩バター
21	土	つぶしかゆ ほうれん草・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 玉ね ぎ プローリー あおさ 杓苺草 バナナ			
23	月	天皇誕生日 (休園)						
24	火	つぶしかゆ 白菜・青菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 南瓜 玉ねぎ 白菜 杓苺 草 杓苺草	おじや すまし汁	おじや さつま芋おやき	米 人参 プローリー さつま芋 きな粉 無 塩バター
25	水	つぶしかゆ トマト・りんごペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 トマトおろし煮	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 トマトおろし煮	米 絹ごし豆腐 玉 ねぎ 杓苺草 あおさ レタス おつゆ魅 トマ ト りんご	おじや マカロニスープ	おじや マカロニスープ	米 レタス トマト マ カロニ 人参 杓苺 草
26	木	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	全がゆ 魚のもみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 杓 苺草 杓苺草	おじや 南瓜ミルクスープ	おじや 南瓜ミルクスープ	米 玉ねぎ ヒーマン 人参 南瓜
27	金	つぶしかゆ 青菜・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 玉ねぎ 小松 菜 人参 バナナ	おじや さつま芋きな粉入りマッシュ	おじや さつま芋おやき	米 玉ねぎ プロー リー さつま芋 きな 粉 無塩バター
28	土	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豚肉入り豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 プ ローリー(後期のみ 豚 ひき肉) 杓苺草 玉ねぎ	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 南瓜 玉ねぎ 杓苺草 そうめん

