

# 3月 離乳食献立表

6か月  
ペースト状



9か月  
角切り



★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<br>プレーンヨーグルト状<br>(ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位<br>(もぐもぐ)         | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位<br>(かみかみ)            |  | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位<br>(もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位<br>(かみかみ) |                                       |
| 2  | 月 | つぶしかゆ<br>青菜・玉ねぎペースト                   | 全がゆ<br>魚のそぼろ煮<br>豆乳スープ オレンジ          | 全がゆ→軟飯<br>魚のみみじあんかけ<br>豆乳スープ オレンジ       | 米 白身魚 人参<br>玉ねぎ 小松菜 無調整豆乳 オレンジ               | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 ピーマン 玉ねぎ<br>小松菜 さつま芋                |
| 3  | 火 | つぶしかゆ<br>青菜・冬瓜ペースト                    | 全がゆ<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>すまし汁 みかん        | 全がゆ→軟飯<br>豆腐と野菜のそぼろ煮<br>すまし汁 みかん        | 米 木綿豆腐 プロ<br>コリ 人参 あおさ<br>冬瓜                 | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 プロコリ 人参<br>パプリカ 玉ねぎ                 |
| 4  | 水 | つぶしかゆ<br>青菜・玉ねぎペースト                   | 全がゆ<br>鶏肉と南瓜のそぼろ煮<br>すまし汁<br>オレンジ    | 全がゆ→軟飯<br>鶏肉と南瓜のそぼろ煮<br>すまし汁<br>オレンジ    | 米 鶏ヒレ肉 南瓜<br>ピーマン 木綿豆腐 ホ<br>ウリ草 玉ねぎ オレ<br>ンジ | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | 米 キャベツ プロコ<br>リ そうめん ホウリ<br>草 玉ねぎ     |
| 5  | 木 | つぶしかゆ<br>白菜・青菜ペースト                    | 全がゆ<br>豆腐のそぼろ煮<br>すまし汁 バナナ           | 全がゆ→軟飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>すまし汁 バナナ         | 米 木綿豆腐 人参 イ<br>ンゲン シラス干し 白菜<br>小松菜 パプリ       | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 玉ねぎ プロコ<br>リ 人参 あおさ お<br>つゆ麩        |
| 6  | 金 | つぶしかゆ<br>青菜・玉ねぎペースト                   | 全がゆ<br>鶏ヒレ肉と野菜のそぼろ煮<br>みそ汁 オレンジ      | 全がゆ→軟飯<br>鶏ヒレ肉と野菜のそぼろ煮<br>みそ汁 オレンジ      | 米 鶏ヒレ肉 インゲン菜<br>人参 玉ねぎ 小松菜<br>みそ オレンジ        | パン(粥(きな粉))<br>そうめんトロトロスープ    | スティックトースト<br>そうめんトロトロスープ     | 食パン きな粉 無塩バ<br>ター そうめん プロコ<br>リ シラス干し |
| 7  | 土 | つぶしかゆ<br>人参・玉ねぎペースト                   | 全がゆ<br>鶏肉のそぼろ煮<br>みそ汁 バナナ            | 全がゆ→軟飯<br>鶏肉のそぼろ煮<br>みそ汁 バナナ            | 米 鶏ヒレ肉 レタス 人<br>参 小松菜 木綿豆腐<br>みそ パプリ         | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 プロコリ 玉ね<br>ぎ さつま芋 小松<br>菜           |
| 9  | 月 | つぶしかゆ<br>大根・人参ペースト                    | 全がゆ<br>豆腐のそぼろ煮<br>みそ汁 オレンジ           | 全がゆ→軟飯<br>豚ヒレ肉入り豆腐のそぼろ煮<br>みそ汁 オレンジ     | 米 木綿豆腐 豚ヒレ肉<br>人参 プロコリ 大根 ホ<br>ウリ草 オレンジ      | 納豆がゆ<br>すまし汁                 | 納豆がゆ<br>すまし汁                 | 米 納豆 南瓜 玉<br>ねぎ                       |
| 10 | 火 | つぶしかゆ<br>青菜・玉ねぎペースト                   | 全がゆ<br>魚のみみじあんかけ<br>すまし汁 バナナ         | 全がゆ→軟飯<br>魚のみみじあんかけ<br>すまし汁 バナナ         | 米 白身魚 人参<br>玉ねぎ ホウリ草 お<br>つゆ麩 パプリ            | モズク入りおじや<br>すまし汁             | モズク入りおじや<br>すまし汁             | 米 もずく 玉ねぎ<br>キャベツ プロコ<br>リ            |
| 11 | 水 | つぶしかゆ<br>トマト・玉ねぎペースト                  | 全がゆ<br>ツナとじゃが芋のトロトロ煮<br>すまし汁<br>オレンジ | 全がゆ→軟飯<br>ツナとじゃが芋のトロトロ煮<br>すまし汁<br>オレンジ | 米 ツナ水煮 じゃが<br>芋 玉ねぎ 人参<br>おつゆ麩 オレンジ          | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | 米 レタス 人参 そ<br>うめん プロコ<br>リ            |
| 12 | 木 | お弁当会                                  |                                      |   |  | パン(粥(きな粉))<br>すまし汁           | スティックトースト<br>すまし汁            | 食パン きな粉 無<br>塩バター キャベツ ホ<br>ウリ草       |
| 13 | 金 | つぶしかゆ<br>青菜・玉ねぎペースト                   | 全がゆ<br>シラスと野菜のそぼろ煮<br>クリームスープ オレンジ   | 全がゆ→軟飯<br>シラスと野菜のそぼろ煮<br>クリームスープ オレンジ   | 米 シラス干し 玉ねぎ<br>ピーマン ホウリ草 コ<br>ーン オレンジ        | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | 米 玉ねぎ シラス<br>干し プロコリ そ<br>うめん インゲ     |
| 14 | 土 | つぶしかゆ<br>大根・青菜ペースト                    | 全がゆ<br>鶏ヒレ肉と野菜のそぼろ煮<br>みそ汁<br>バナナ    | 全がゆ→軟飯<br>鶏ヒレ肉と野菜のそぼろ煮<br>みそ汁<br>バナナ    | 米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ<br>人参 大根 ホウリ草<br>おつゆ麩 パプリ         | 納豆がゆ<br>すまし汁                 | 納豆がゆ<br>すまし汁                 | 米 納豆 プロコ<br>リ ホウリ草                    |

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)   |                              |                           |                                    |
|----|---------------------------------------|------------------------------|--|---|---|------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
|    | 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                      |                                    |
| 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<br>プレーンヨーグルト状<br>(ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位<br>(もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位<br>(かみかみ)               |   | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位<br>(もぐもぐ)                      | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位<br>(かみかみ) |                           |                                    |
| 16 | 月                                     | つぶしかゆ<br>トマト・玉ねぎペースト         | 全がゆ<br>魚のそぼろ煮<br>すまし汁<br>オレンジ              | 全がゆ→軟飯<br>魚のみじあんかけ<br>すまし汁<br>オレンジ            | 米 白身魚 人参<br>玉ねぎ 杓苺草<br>オレンジ                       | おじや<br>さつま芋ミルクマッシュ           | おじや<br>サツマイモスティック         | 米 トマト 玉ねぎ さつま芋                     |
| 17 | 火                                     | つぶしかゆ<br>白菜・人参ペースト           | 全がゆ<br>魚のそぼろ煮<br>みそ汁 バナナ                   | 全がゆ→軟飯<br>魚のみどりあんかけ<br>みそ汁<br>バナナ             | 米 白身魚 ㊄㊄コ<br>リ 玉ねぎ 白菜<br>人参 ㊄㊄                    | ㊄㊄粥(きな粉)<br>すまし汁             | スティックトースト<br>すまし汁         | 食㊄㊄ きな粉<br>(後期のみ無塩㊄㊄ター) 南瓜 玉ねぎ     |
| 18 | 水                                     | つぶしかゆ<br>人参・㊄㊄トペースト          | 全がゆ<br>豆腐のそぼろ煮<br>すまし汁<br>バナナ              | 全がゆ→軟飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>すまし汁<br>バナナ              | 米 木綿豆腐 人参<br>㊄㊄-㊄㊄ 人参<br>小松菜 ㊄㊄                   | おじや<br>そうめん㊄㊄ト㊄㊄スープ          | おじや<br>そうめん㊄㊄ト㊄㊄スープ       | 米 ㊄㊄㊄㊄ 玉ねぎ<br>そうめん 杓苺草 シラス干し       |
| 19 | 木                                     | つぶしかゆ<br>トマト・玉ねぎペースト         | 全がゆ<br>㊄㊄入りそぼろ煮<br>すまし汁<br>オレンジ            | 全がゆ<br>㊄㊄入りそぼろ煮<br>すまし汁<br>オレンジ               | 米 ㊄㊄水煮 人参<br>インゲン 玉ねぎ あ<br>おさ お㊄㊄麩 ㊄㊄<br>オレンジ     | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁               | 米 トマト 玉ねぎ<br>杓苺草 人参                |
| 20 | 金                                     | 春分の日 (休園)                    |  |   |   |                              |                           |                                    |
| 21 | 土                                     | つぶしかゆ<br>さつま芋ペースト            | 全がゆ<br>鶏㊄㊄肉と野菜のそぼろ煮<br>すまし汁 バナナ            | 全がゆ→軟飯<br>鶏㊄㊄肉と野菜のそぼろ煮<br>すまし汁 バナナ            | 米 鶏㊄㊄肉 玉ねぎ<br>㊄㊄㊄㊄㊄ 杓苺草<br>大根 ㊄㊄                  |                              |                           |                                    |
| 23 | 月                                     | つぶしかゆ<br>㊄㊄ト・人参ペースト          | 全がゆ<br>魚のそぼろ煮<br>すまし汁<br>オレンジ              | 全がゆ→軟飯<br>魚のみじあんかけ<br>すまし汁<br>オレンジ            | 米 白身魚 ㊄㊄㊄<br>㊄㊄ 玉ねぎ 杓苺草<br>オレンジ                   | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁               | 米 インゲン 玉ねぎ<br>㊄㊄㊄㊄㊄                |
| 24 | 火                                     | つぶしかゆ<br>青菜・人参ペースト           | 全がゆ<br>㊄㊄と南瓜の㊄㊄ト㊄㊄煮<br>すまし汁 オレンジ           | 全がゆ→軟飯<br>㊄㊄と南瓜の㊄㊄ト㊄㊄煮<br>すまし汁 オレンジ           | 米 ㊄㊄水煮 南瓜<br>人参 小松菜 オ<br>レンジ                      | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁               | 米 ㊄㊄㊄㊄㊄ キャベ<br>㊄㊄ 絹ごし豆腐 杓<br>苺草    |
| 25 | 水                                     | つぶしかゆ<br>トマト・玉ねぎペースト         | 全がゆ<br>モズク入り鶏肉のそぼろ煮<br>ゆし豆腐(離乳)<br>トマトおろし煮 | 全がゆ→軟飯<br>モズク入り鶏肉のそぼろ煮<br>ゆし豆腐(離乳)<br>トマトおろし煮 | 米 鶏㊄㊄肉 もずく<br>㊄㊄㊄㊄㊄ ゆし豆腐<br>杓苺草 トマト りん<br>ご ㊄㊄㊄㊄㊄ | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁               | 米 杓苺草 人参<br>レタス トマト                |
| 26 | 木                                     | つぶしかゆ<br>豆腐・人参ペースト           | 全がゆ<br>鮭のそぼろ煮<br>みそ汁 オレンジ                  | 全がゆ→軟飯<br>鮭のそぼろ煮<br>みそ汁 オレンジ                  | 米 鮭 キャベツ 人参<br>あおさ 絹ごし豆<br>腐 お㊄㊄㊄麩 ㊄㊄<br>㊄        | おじや<br>そうめん㊄㊄ト㊄㊄スープ          | おじや<br>そうめん㊄㊄ト㊄㊄スープ       | 米 そうめん キャベ<br>㊄㊄ 人参                |
| 27 | 金                                     | つぶしかゆ<br>トマト・キャベツペースト        | 全がゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>野菜スープ オレンジ             | 全がゆ→軟飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>野菜スープ オレンジ             | 米 木綿豆腐 人参<br>小松菜 トマト<br>キャベツ ㊄㊄㊄㊄                 | ㊄㊄粥(きな粉)<br>すまし汁             | スティックトースト<br>すまし汁         | 食㊄㊄ きな粉 無<br>塩㊄㊄ター 人参 お㊄<br>㊄㊄麩 南瓜 |
| 28 | 土                                     | 新年度準備                        |  |   |   |                              |                           |                                    |
| 30 | 月                                     | つぶしかゆ<br>青菜・玉ねぎペースト          | 全がゆ<br>豆腐のそぼろ煮<br>すまし汁<br>オレンジ             | 全がゆ→軟飯<br>豆腐の肉あんかけ<br>すまし汁<br>オレンジ            | 米 木綿豆腐 人参<br>玉ねぎ 杓苺草<br>オレンジ                      | ㊄㊄粥(きな粉)<br>そうめん㊄㊄ト㊄㊄スープ     | スティックトースト<br>そうめん㊄㊄ト㊄㊄スープ | 食㊄㊄ きな粉 無<br>塩㊄㊄ター そうめん<br>小松菜     |
| 31 | 火                                     | つぶしかゆ<br>青菜・玉ねぎペースト          | 全がゆ<br>㊄㊄と南瓜の㊄㊄ト㊄㊄煮<br>野菜スープ<br>ヨーグルト和え    | 全がゆ→軟飯<br>㊄㊄と南瓜の㊄㊄ト㊄㊄煮<br>野菜スープ<br>ヨーグルト和え    | 米 ㊄㊄水煮 南瓜<br>人参 玉ねぎ 小松<br>菜 ヨーグルト ㊄㊄              | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁               | 米 インゲン 玉ねぎ<br>㊄㊄㊄㊄㊄                |

