



令和7年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよく する				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよく する
2月	豚肉ピピンバ フライドポテト キャベツのスープ ネーブル	ちんびん 保育乳	豚も肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのきたけ 赤ピーマン ネーブル	17火	ロールパン 魚フライ(卵不使用) マカロニサラダ 白菜スープ りんご	しらすおにぎり 保育乳	白身魚 ベーコン しらす干し	ロールパン マカロニ	人参 缶 レーズン きゅうり 白菜 パセリ ブロッコリー ピーマン りんご
3火	チキンカレー(強化米) きゅうりのしらすあえ わかめスープ りんご	玄米フレークスナック 保育乳	鶏も肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ねぎ ピーマン きゅうり りんご	18水	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め みそ汁 バナナ	オートミールスナック 保育乳	わかめ 鶏も肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 じゃが芋	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ チンゲン菜 ニラ バナナ
4水	黒米ごはん 魚の照り焼き かぼちゃのコロコロ揚げ 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 バナナ	歯と口の健康週間 人参ケーキ 保育乳	白身魚 ハム(卵不使用) わかめ 調整豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	かぼちゃ 人参 きゅうり 大根 ねぎ バナナ	19木	クファジュシー 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ ネーブル 食育の日	ちんすこう(ココア風味) 保育乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト しいたけ ネーブル
5木	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ とうがん汁 ネーブル	みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ツナ缶(水 煮) わかめ	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン とうがん ネーブル	20金	ごはん(強化米入り) ハンバーガー 野菜チャンプルー もずく酢物 ポテトスープ ネーブル	ミニマドレーヌ 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ウィンナー 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 にがうり もやし きゅうり 赤ピーマン Cコーン缶 ネーブル
6金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め かりかりきゅうり みそ汁 バナナ	ヒラヤーチー 保育乳	鶏も肉 豆腐 ツナ缶 わかめ スパム缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ほうれん草 人参 Hコーン缶 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ バナナ	21土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ ネーブル	はちや棒 保育乳	豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
7土	もずくどんぶり ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル	はちや棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル	23月	慰霊の日				
9月	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 桃缶 ほうれん草 きゅうり パイン缶 レーズン えのきたけ ねぎ ネーブル	24火	キーマカレー(強化米入り) ポイルウィンナー レタスのスープ バナナヨーグルト添え	グレープゼリー Caウエハース 麦茶	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト缶 バナナ みかん 缶 レタス えのき
10火	ひじきごはん 鮭のみそマヨ焼き こんにゃくのソテー レタスのスープ りんご	マシュマロサンド 保育乳	鶏も肉 干ひじき 油揚げ 鮭 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス えのきたけ りんご	25水	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ もずくスープ りんご	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	鶏も肉 ちくわ ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	人参 ブロッコリー にがうり もやし とうがん ねぎ りんご
11水	お弁当会	ツナマヨトースト 保育乳				26木	肉みそうどん かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) ネーブル 誕生会	誕生日ケーキ 保育乳	豚肩ロース 油揚げ	▲茹うどん 精白米 強化米(鉄)	大根 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり ネーブル
12木	ごはん(強化米入り) チキンゴマ焼き 人参シリシリ ポテの甘辛揚げ みそ汁 ネーブル	お麩ラスク 保育乳	鶏も肉 ちくわ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 麩	人参 ブロッコリー もやし にがうり 大根 ねぎ ネーブル	27金	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) 中華スープ バナナ	揚げパン 保育乳	さば 鶏も肉	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
13金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ バナナ	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ	沖縄そば 精白米	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ	28土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 野菜スープ ネーブル	せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ほうれん草 ネーブル
14土	豚肉のみそどんぶり ブロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	豚も肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ ネーブル	30月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポテトスープ ネーブル	ホットケーキ 保育乳	ひきわり納 豆 ツナ缶 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 練りごま (白) じゃが芋	ねぎ GP とうがん ブロッコリー トマト えのきたけ ほうれん草 ネーブル
16月	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ そうめん汁 ネーブル	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ハム(卵不使用)	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり コーン缶 ねぎ ネーブル	★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生省2019)』に沿って実施します。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					





【令和 7年】

- ★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。

【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	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
形態 固さ	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	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ	全がゆ(べたべた) ほうれん草の鶏ささみあん ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の鶏ささみあん ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 バナナ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 バナナ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草
3月	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参	全がゆ(べたべた) ツナじゃが すまし汁 バナナ (主な材料) 米 じゃが芋 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが すまし汁 バナナ (主な材料) 米 じゃが芋 人参	のりがゆ かぼちゃのりんご煮 鶏とほうれん草スープ (主な材料) 米 青のり かぼちゃ りんご	のりがゆ かぼちゃのりんご煮 鶏とほうれん草スープ (主な材料) 米 青のり かぼちゃ りんご
4月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのだし煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 大根のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ	かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐	かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐
5月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト さつま芋ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 青のり	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ(トマト風味) ネーブル (主な材料) 米 さつま芋 青のり	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋 野菜スープ(トマト風味) ネーブル (主な材料) 米 さつま芋 青のり	おじや コーンポタージュ バナナ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ	おじや コーンポタージュ バナナ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ
6月	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参	全がゆ(べたべた) ポテトと野菜のだし煮 豆腐とあおさのスープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 ほうれん草 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトと野菜のだし煮 豆腐とあおさのみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ほうれん草 人参	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ほうれん草スープ バナナ (主な材料) 米 ささみ 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ほうれん草スープ バナナ (主な材料) 米 ささみ 人参
7月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐	みどりがゆ(べたべた) 具だくさんスープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐	みどりがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐	ツナおじや ブロッコリースープ バナナ (主な材料) 米 ツナ 人参	ツナおじや ブロッコリースープ バナナ (主な材料) 米 ツナ 人参
9月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 青のり	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 豆腐と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 青のり	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト 豆腐と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 青のり	おじや かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 ツナ 人参	おじや かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 ツナ 人参
10月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・小松菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 小松菜	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 小松菜	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 小松菜	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米 豆腐 小松菜	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 そうめん汁 バナナ (主な材料) 米 豆腐 小松菜
11月	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 白菜スープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 ささみ 人参	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 白菜のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ささみ 人参	パンがゆ⇒コロコロトースト ツナじゃが コーンポタージュ バナナ (主な材料) 食パン じゃが芋	スティックトースト ツナじゃが コーンポタージュ バナナ (主な材料) 食パン じゃが芋
12月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ささみ じゃが芋	全がゆ(べたべた) ささみとポテトの煮物 大根スープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 ささみ じゃが芋	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトの煮物 大根のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ささみ じゃが芋	全がゆ(べたべた) コーンポタージュ バナナ寒天 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 コーンポタージュ バナナ寒天 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ
13月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米 白身魚	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 バナナ (主な材料) 米 白身魚	おじや かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 人参	おじや かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 人参
14月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 人参	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 人参	ツナがゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ (主な材料) 米 ツナ 青のり	ツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ (主な材料) 米 ツナ 青のり

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃（開始後1ヶ月間）	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
形態 固さ	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	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 （主な材料）米 白身魚 大根 人参 そうめん ほうれん草 ネーブル	全がゆ（べたべた） 魚と根菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	おじや かぼちゃスープ バナナ 米 大根 ツナ缶 人参 かぼちゃ Cコーン缶 バナナ	おじや かぼちゃスープ バナナ
17 火	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト 白菜のすりつぶし 野菜スープ （主な材料）米 あおさ 白身魚 人参 白菜 Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	あおさがゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ	しらすがゆ（べたべた） ツナじゃが りんご果汁 米 しらす干し ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが りんご果汁
18 水	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト かぼちゃペースト 大根すり流し すまし汁 （主な材料）米 ささみ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル	全がゆ（べたべた） かぼちゃのそぼろ煮風 大根スープ（みそ風味） ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 大根のみそ汁 ネーブル	おじや ポテトスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 キャベツ 人参 大根 ツナ缶 じゃが芋 ほうれん草 スイカ ゼラチン	おじや ポテトスープ ゆるゆるりんごゼリー
19 木	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 （主な材料）米 じゃが芋 人参 白身魚 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル	全がゆ（べたべた） ポテトのおかかあえ 魚と野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのおかかあえ 魚と野菜のスープ ネーブル	野菜がゆ（べたべた） 鶏とほうれん草のスープ バナナ 米 ほうれん草 人参 ささみ ブロッコリー Cコーン缶 じゃが芋 バナナ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏とほうれん草のスープ バナナ
20 金	つぶしがゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し ポテトすり流し 野菜スープ （主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ キャベツ 人参 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ（べたべた） かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	みどりがゆ（べたべた） 豆腐と野菜のスープ バナナ 米 ほうれん草 豆腐 キャベツ 人参 レタス じゃが芋 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ バナナ
21 土	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ （主な材料）米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ缶 白菜 じゃが芋 ネーブル	ツナおじや 野菜スープ ネーブル	ツナおじや 野菜スープ ネーブル	全がゆ（べたべた） 煮魚 かぼちゃスープ バナナ 米 白身魚 青のり かぼちゃ ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃスープ バナナ
24 火	つぶしがゆ（とろとろ） 根菜ペースト 絹ごし豆腐のすり流し 野菜スープ （主な材料）米 あおさ ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 バナナ Pヨーグルト	あおさがゆ（べたべた） 鶏と野菜のトマトスープ バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマトスープ バナナヨーグルト	かぼちゃがゆ（べたべた） ほうれん草のクリームスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 かぼちゃ ほうれん草 人参 ツナ缶 じゃが芋 BFホワイトソース 粉寒天	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のクリームスープ ゆるゆるりんごゼリー
25 水	つぶしがゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 （主な材料）米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ バナナ	全がゆ（べたべた） 豆腐の二色煮 とうがんスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 とうがんスープ バナナ	全がゆ（べたべた） さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ ネーブル 米 さつま芋 きなこ 白身魚 とうがん ブロッコリー 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋のきなこかけ 魚と野菜のスープ ネーブル
26 木	つぶしがゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 （主な材料）米 青のり 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 うどん ネーブル	のりがゆ（べたべた） 鶏と野菜のうどんスープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうどんスープ ネーブル	野菜がゆ 魚と人参のスープ バナナ 米 ほうれん草 大根 白身魚 じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	野菜がゆ 魚と人参のスープ バナナ
27 金	つぶしがゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 （主な材料）米 白身魚 チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース バナナ きなこ	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ きなこバナナ	全がゆ（べたべた） ツナじゃが あおさ汁 ネーブル 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 麴 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 ネーブル
28 土	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ （主な材料）米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル	おじや 鶏とほうれん草のスープ バナナ 米 じゃが芋 人参 ささみ ほうれん草 バナナ	おじや 鶏とほうれん草のスープ バナナ
30 月	つぶしがゆ（とろとろ） とうがんすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 （主な材料）米 トマト とうがん ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ネーブル	トマトがゆ（べたべた） とうがんのそぼろ煮風 ほうれん草スープ ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのそぼろ煮風 ほうれん草スープ ネーブル	納豆がゆ（べたべた） 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ 米 ひきわり納豆 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー	納豆がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ

♥ 離乳食の形態は、赤ちゃんの食べる機能の発達に合わせて、ステップアップしていきます ♥

あせらず！
無理にせず！
楽しく！



ばくっ！ ゴックン

初期



（舌の発達） 舌は前後に動く

つぶして、もぐもぐ、ゴックン

中期



舌は上下にも動く

かみかみ、ゴックン

後期



舌は左右にも動く

歯を使って、ばくばく、ゴックン

完了期



舌は自由自在に動く

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。