



きゅうしょくこんだて

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)			
2月	豚肉ピピンバ フライドポテト キャベツのスープ ネープル	ちんびん 保育乳	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	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	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			
3月	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	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	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	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			
4月	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	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	19 木	クファジューシー 昆布イリチー プロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ ネープル	琉球料理の日 ちんすこう(ココア風味) 保育乳	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			
5月	スペゲティミートソース 芋とひじきのサラダ とうがん汁 ネープル	みそおにぎり 保育乳	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	20 金	ごはん(強化米入り) ハンバーグ 野菜チャンプルー もずくの酢物 ポテトスープ ネープル	ミニマドレーヌ 保育乳	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			
6月	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め カリカリきゅうり みそ汁 バナナ	ヒラヤーチー 保育乳	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	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 ネープル	はちや棒 保育乳	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			
7月	もずくどんぶり プロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネープル	はちや棒 保育乳	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	23 月	慰靈の日					
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 ネープル	黒糖アガラサー 保育乳	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	24 火	キーマカレー(強化米入り) ボイルワインナー 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ウェハース 麦茶	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		
10月	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	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	25 水	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー もずくスープ りんご	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	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		
11月	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) ネープル	誕生日ケー キ 保育乳	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		
12月	ごはん(強化米入り) チキンゴマ焼き 人参シリシリー ポテトの甘辛揚げ みそ汁 ネープル	お麸ラスク 保育乳	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	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	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		
13月	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	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	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 ネープル	せんべい 保育乳	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		
14月	豚肉のみそどんぶり プロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 ネープル	亀の甲せんべい 保育乳	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	29 月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ とうがんのそぼろ煮 プロッコリーとトマトのごまあえ ポテトスープ ネープル	ホットケーキ 保育乳	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		
16月	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ とうめん汁 ネープル	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	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	★ 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(厚労省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)	
	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
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 じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 ネープル	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 ネープル (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 ネープル	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の鶏ささみあん ポテトスープ ネープル (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 ネープル	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 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 人参 あおさ 麦 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 バナナ 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 人参 あおさ 麦 バナナ
3 火	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 玉ねぎ ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ バナナ	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 玉ねぎ ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ バナナ	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 玉ねぎ ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ バナナ	のりがゆ かぼちゃのりんご煮 鶏とほうれん草スープ 米 青のり かぼちゃ りんご ささみ 人参 ほうれん草 Cコーン缶	のりがゆ かぼちゃのりんご煮 鶏とほうれん草スープ 米 青のり かぼちゃ りんご ささみ 人参 ほうれん草 Cコーン缶
4 水	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 大根 人参 あおさ ネープル	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) ネープル (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 大根 人参 あおさ ネープル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 大根のみそ汁 ネープル (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 大根 人参 あおさ ネープル	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 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご ゼラチン	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 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご ゼラチン
5 木	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 ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ネープル	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) ネープル (主な材料) 米 さつま芋 青のり ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ネープル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋 野菜スープ(トマト風味) ネープル (主な材料) 米 さつま芋 青のり ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ネープル	おじや コーンポタージュ バナナ 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 Cコーン缶 じゃが芋 バナナ	おじや コーンポタージュ バナナ 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 Cコーン缶 じゃが芋 バナナ
6 金	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 じゃが芋 豆腐 あおさ ネープル	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) ネープル (主な材料) 米 ほうれん草 人参 じゃが芋 豆腐 あおさ ネープル	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 ネープル (主な材料) 米 ほうれん草 人参 じゃが芋 豆腐 あおさ ネープル	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 米 ささみ 人参 りんご ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	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 米 ささみ 人参 りんご ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 バナナ
7 土	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 人参 大根 ネープル	みどりがゆ(べたべた) 具だくさんスープ(みそ風味) ネープル (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 大根 ネープル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんみそ汁 ネープル ツナおじや プロッコリースープ バナナ (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 大根 ネープル	ツナおじや プロッコリースープ バナナ 米 ツナ缶 人参 青のり ささみ プロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶	ツナおじや プロッコリースープ バナナ 米 ツナ缶 人参 青のり ささみ プロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶
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 豆腐 人参 ほうれん草 ネープル	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 豆腐と野菜のスープ ネープル (主な材料) 米 じゃが芋 青のり 豆腐 人参 ほうれん草 ネープル	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト 豆腐と野菜のスープ ネープル (主な材料) 米 じゃが芋 青のり 豆腐 人参 ほうれん草 ネープル	おじや かぼちゃスープ バナナ 米 ツナ缶 人参 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	おじや かぼちゃスープ バナナ 米 ツナ缶 人参 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ
10 火	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 じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	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 じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	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 じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	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 米 豆腐 小松菜 人参 そうめん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 豆腐 小松菜 人参 そうめん あおさ バナナ
11 水	つぶしがゆ(とろとろ) プ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 プロッコリー 白菜 あおさ ネープル	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) ネープル (主な材料) 米 ささみ 人参 プロッコリー 白菜 あおさ ネープル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 白菜のみそ汁 ネープル パンがゆーコロコロトースト ツナじゃが コーンポタージュ バナナ 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 プロッコリー バナナ	パンがゆーコロコロトースト ツナじゃが コーンポタージュ バナナ 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 プロッコリー バナナ	ステイクトースト ツナじゃが コーンポタージュ バナナ 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 プロッコリー バナナ
12 木	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 人参 プロッコリー 大根 あおさ ネープル	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) ネープル (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 プロッコリー 大根 あおさ ネープル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトの煮物 大根のみそ汁 ネープル 全がゆ(べたべた) コーンポタージュ バナナ寒天 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 プロッコリー ツナ缶 Cコーン缶 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 コーンポタージュ バナナ寒天 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 プロッコリー ツナ缶 Cコーン缶 粉寒天	
13 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し プロッコリーすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 プロッコリー トマト そうめん 人参 バナナ	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 プロッコリー トマト そうめん 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 バナナ おじや かぼちゃスープ ネープル 米 人参 ツナ缶 プロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネープル	おじや かぼちゃスープ ネープル ツナがゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ 米 人参 ツナ缶 プロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネープル	おじや かぼちゃスープ ネープル ツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ 米 人参 ツナ缶 プロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネープル
14 土	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 チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネープル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネープル (主な材料) 米 じゃが芋 人参 チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネープル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネープル ツナがゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ 米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ ツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ 米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ ツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ 米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	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)
月 16	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	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
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	しらすがゆ ⇒ 軟飯 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
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	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
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	野菜がゆ ⇒ 軟飯 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
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	みどりがゆ ⇒ 軟飯 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
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	全がゆ ⇒ 軟飯 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
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	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 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
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	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 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
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	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
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	全がゆ ⇒ 軟飯 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 麺 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	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
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	納豆がゆ ⇒ 軟飯 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

♥ 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！
無理じいせずに！
楽しく！



ぱく！ 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、ぱくぱく、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。