



【令和 5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
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)
1 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ レタス 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と人参のスープ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 鶏と人参のスープ煮 野菜スープ りんご	菜がゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナ 米 レタス 絹ごし豆腐 人参 あおさ バナナ Pヨーグルト	菜がゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト
2 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 白菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナポテト 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ツナポテト 手づかみポテト 白菜スープ バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 青のり 白身魚 ブロッコリー そうめん 人参 りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚のみどり煮 そうめん汁 りんご
3 土	10倍がゆ(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 人参 白菜 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃだし煮 魚のスープ りんご 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 魚のスープ りんご
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すり流し トマトペースト (主な材料) 米 ささみ 人参 白菜 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ りんご 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 白菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ 手づかみポテト りんご
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ 白菜と人参の汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	きなこがゆ(べたべた) 野菜とささみのスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 きなこ 人参 白菜 ささみ そうめん あおさ ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみのスープ煮 そうめん汁 ネーブル
7 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ りんご	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん とうがんスープ(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 ころころとうがん りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 とうがん ブロッコリー	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル
8 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー さつまいも きなこ 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつまいもマッシュ 白身魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつまいも団子 白身魚と野菜のスープ バナナ	具だくさんおじや かぼちゃ汁(みそ風味) りんご 米 キャベツ 鶏肉 白菜 かぼちゃ あおさ りんご	具だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 手づかみかぼちゃ りんご
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん スイカ	菜がゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
10 土	10倍がゆ(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 ささみ 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご
12 月	10倍がゆ(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 人参 ひきわり納豆 オクラ 大根 白身魚 ネーブル	人参がゆ(べたべた) オクラ納豆 魚汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 オクラ納豆 魚のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
13 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 山東菜 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ バナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	おじや マッシュポテト 豆腐汁(みそ風味) りんご 米 玉ねぎ 人参 山東菜 じゃが芋 豆腐 りんご	おじや マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご
14 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し ブロッコリーのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 白菜 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜のみそ汁 バナナ(手づかみ)	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご

※ 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。



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)
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル レパー</small>	野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	野菜とレパーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜汁(みそ風味) りんご <small>米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご
16 金	 お弁当会 			全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル <small>米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル
17 土	 保育参加 				
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル</small>	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐風 大根汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご <small>米 ひきわり納豆 さつま芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ととろとろバナナ 豆腐のすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) レタスと豆腐のスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ レタス そうめん</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 そうめん汁 りんご
21 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや ポテト汁(みそ風味) りんご かぼちゃ寒天 <small>米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ りんご かぼちゃ 粉寒天</small>	おじや みそ汁 りんご かぼちゃ寒天 
22 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご</small>	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト <small>米 玉ねぎ 人参 青のり ささみ かぼちゃ バナナ Pヨーグルト</small>	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト 手づかみかぼちゃ
23 金	 慰霊の日 				
24 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁  <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや ブロッコリースープ りんご <small>米 大根 人参 ツナ缶 ブロッコリー 玉ねぎ りんご</small>	トマト入りおじや ブロッコリースープ りんご 
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃ汁(みそ風味) りんご <small>米 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ バナナ</small>	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー <small>米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー あおさ スイカ ゼラチン</small>	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 豆腐 ネーブル</small>	おじや ブロッコリーのツナ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや ブロッコリーのツナ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご <small>米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご
29 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり チンゲン菜 玉ねぎ バナナ きなこ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ きなこバナナ	おじや かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 人参 鶏ひき肉 チンゲン菜 かぼちゃ そうめん りんご</small>	おじや かぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ 豆腐 バナナ</small>	野菜がゆ 冬瓜と豆腐の汁(みそ風味) バナナ	野菜がゆ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご <small>米 さつま芋 きなこ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロ芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご

◎ 1歳未満の乳児には、はちみつや黒砂糖は与えてはいけません。

はちみつや、黒砂糖は、ボツリヌス菌が混入している可能性があるからです。普通の細菌は十分に加熱すれば死滅しますが、ボツリヌス菌は100度でも死なないので、黒砂糖でのボツリヌス菌の報告はありませんが、製造過程で混入する恐れがあるので、1歳までは使用しないようにしましょう。