



【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。【NO1】



(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 | なめらかにすりつぶした状態 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| 固さ | プレーンヨーグルト状(ごっくん) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位(かみかみ) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位(かみかみ) |
| 1 | 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 すまし汁 | みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル | みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル | パンがゆ⇒ココロトースト 豆腐のブロッコリーあん ポテトスープ バナナ | スティックトースト 豆腐のブロッコリーあん ポテトスープ 手づかみポテト バナナ |
| 火 | 主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 あおさ ネーブル | | | 食パン 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 | |
| 2 | つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し キャベツのペースト 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 スイカ(つぶし果汁から) | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 スイカ 手づかみかぼちゃ | のりがゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 人参スープ バナナヨーグルト | のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 人参スープ バナナヨーグルト |
| 水 | 主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ そうめん キャベツ スイカ | | | 米 青のり ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 人参 キャベツ バナナ Pヨーグルト | |
| 3 | つぶしがゆ(とろとろ) 小松菜ペースト ポテトすり流し 野菜スープ | 豆腐と野菜のおじや ポテトスープ(みそ風味) バナナ | 豆腐と野菜のおじや ポテトのみそ汁 バナナ 手づかみポテト | 全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 人参レタスのスープ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 人参レタスのスープ ネーブル |
| 木 | 主な材料) 米 豆腐 人参 レタス じゃが芋 小松菜 バナナ | | | 米 白身魚 じゃが芋 トマト 人参 レタス Cコーン缶 ネーブル | |
| 4 | つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト とろとろバナナ すまし汁 | 納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 あおさ汁 ネーブル | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜スープ煮 あおさ汁 ネーブル | みどりがゆ(べたべた) チキンクリームスープ バナナゼリー | みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンクリームスープ バナナゼリー |
| 金 | 主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 チンゲン菜 人参 あおさ オクラ ネーブル | | | 米 チンゲン菜 ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ | |
| 5 | つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 | 鶏おじや とうがんスープ(みそ風味) ネーブル 0% | 鶏おじや ⇒ 軟飯 とうがんのみそ汁 ネーブル 0% | 全がゆ(べたべた) ほうれん草おかか煮 魚汁(みそ風味) ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草おかか煮 魚汁(みそ風味) ネーブル |
| 土 | 主な材料) 米 ささみ ツナ缶 人参 玉ねぎ とうがん あおさ ネーブル | | | 米 ほうれん草 白身魚 大根 人参 ネーブル | |
| 7 | つぶしがゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん ポテトスープ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あん ポテトスープ ネーブル | お麩がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ(きなこ) 魚と野菜のスープ バナナ | お麩がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋だんご(手づかみ) 魚と野菜のスープ バナナ |
| 月 | 主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル | | | 米 麩 さつま芋 きなこ 白身魚 ほうれん草 人参 バナナ | |
| 8 | つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し とろとろトマト 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 豆腐ととうがんだし煮 ブロッコリースープ スイカ(つぶし果汁から) | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんだし煮 ブロッコリースープ スイカ | トマトがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ バナナゼリー | トマトがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ バナナゼリー |
| 火 | 主な材料) 米 豆腐 とうがん ブロッコリー 人参 Cコーン缶 スイカ | | | 米 トマト ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ バナナ 粉寒天 | |
| 9 | つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ | おじや 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル | おじや 手づかみポテト 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル | 全がゆ(べたべた) ツナじゃが キャベツのスープ バナナヨーグルト | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが キャベツのスープ バナナヨーグルト |
| 水 | 主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 人参 白身魚 じゃが芋 青のり そうめん ネーブル | | | 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト | |
| 10 | つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ | あおさがゆ(べたべた) 豆腐のみどりあん 野菜スープ バナナ | あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどりあん 野菜スープ バナナ | パンがゆ⇒ココロトースト 青のりポテト チキンポタージュ ネーブル | スティックトースト 青のりポテト チキンポタージュ ネーブル |
| 木 | 主な材料) 米 あおさ 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ オクラ バナナ | | | 食パン じゃが芋 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 ネーブル | |
| 12 | つぶしがゆ(とろとろ) とうがんのすり流し 人参ペースト すまし汁 | おじや 魚ととうがんのスープ ネーブル | おじや 魚ととうがんのスープ ネーブル | 全がゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 野菜スープ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 野菜スープ ネーブル |
| 土 | 主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 とうがん あおさ ネーブル | | | 米 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 人参 Cコーン缶 ネーブル | |
| 14 | つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 コーンスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 コーンスープ バナナ | しらすがゆ(べたべた) ほうれん草白あえ風 なすのスープ(みそ風味) みかん添えヨーグルト | しらすがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白あえ風 なすのみそ汁 みかん添えヨーグルト |
| 月 | 主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 Cコーン缶 キャベツ バナナ | | | 米 しらす干し 青のり ほうれん草 絹ごし豆腐 なす 人参 Pヨーグルト | |
| 15 | つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 野菜スープ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 野菜スープ 手づかみ人参 ネーブル | 納豆おじや(べたべた) きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ | 納豆おじや(べたべた) きゅうりのおかか煮 そうめん汁 バナナ |
| 火 | 主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 玉ねぎ ネーブル | | | 米 ひきわり納豆 人参 チンゲン菜 きゅうり そうめん キャベツ バナナ | |

※ 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) |
| 16 水 | つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 ささみ ブロッコリー | 全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん とうがんスープ(みそ風味) スイカ 人参 とうがん あおさ スイカ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん とうがんのみそ汁 スイカ | お麩がゆ ツナじゃが ブロッコリースープ きなこバナナ 米 麩 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー コーン缶 バナナ きなこ | お麩・ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリースープ きなこバナナ |
| 17 木 | 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 とろとろバナナ すまし汁 主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ | おじや マッシュポテト(トマト入り) 豆腐スープ バナナ じゃが芋 トマト 絹ごし豆腐 あおさ バナナ | おじや トマトとポテト煮 豆腐スープ バナナ | くたくたうどん汁 白身魚のかぼちゃあん りんご寒天 うどん キャベツ 人参 白身魚 かぼちゃ 寒天 りんごジュース | やわらかうどん汁 白身魚のかぼちゃあん りんご寒天 手づかみかぼちゃ |
| 18 金 | つぶしがゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 | 納豆がゆ(べたべた) 大根ツナ煮 人参スープ ネーブル ツナ缶 人参 キャベツ コーン缶 ネーブル | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 大根ツナ煮 人参スープ ネーブル | あおさがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ | あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 バナナ |
| 19 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 きゅうり 人参 ささみ | おじや ほうれん草スープ ネーブル ほうれん草 コーン缶 ネーブル | おじや ほうれん草スープ ネーブル | 人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ ネーブル 米 人参 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル | 人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ネーブル |
| 21 月 | つぶしがゆ(とろとろ) 大根すり流し 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 レタス ささみ 人参 | 菜がゆ(べたべた) 鶏ささみと野菜のスープ煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル | 菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル | おじや きなこ風味マッシュポテト ブロッコリースープ ネーブル 米 人参 大根 キャベツ ツナ缶 じゃが芋 きなこ ブロッコリー コーン缶 バナナ | おじや きなこ風味ポテト煮 ブロッコリースープ ネーブル |
| 22 火 | つぶしがゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 人参 (ひじき) じゃが芋 | 人参がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 青菜のスープ(みそ風味) ネーブル 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 ネーブル | 人参・ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 青菜のみそ汁 ネーブル | 野菜がゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 バナナ 米 小松菜 人参 玉ねぎ 白身魚 コーン缶 そうめん あおさ バナナ | 野菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 バナナ 手づかみ人参 |
| 23 水 | つぶしがゆ(とろとろ) 青のりポテト ブロッコリーすり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 しらす干し きゅうり | しらがゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ 人参 ブロッコリー じゃが芋 ゆし豆腐 スイカ | しらがゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん ポテトスープ ネーブル 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン缶 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん ポテトスープ ネーブル |
| 24 木 | つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ すまし汁 主な材料) 米 キャベツ 人参 ささみ | おじや 鶏ささみのブロッコリーあん すまし汁 バナナ ブロッコリー あおさ じゃが芋 バナナ | おじや 鶏ささみのブロッコリーあん すまし汁 バナナ | トマトがゆ(べたべた) ツナじゃが 野菜スープ ネーブル 米 トマト じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ コーン缶 ネーブル | トマトがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 野菜スープ ネーブル |
| 25 金 | 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 青のり 豆腐 人参 | のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル キャベツ じゃが芋 オクラ ネーブル | のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 ネーブル 手づかみポテト | 菜がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん かぼちゃスープ バナナゼリー 米 キャベツ 白身魚 人参 コーン缶 かぼちゃ バナナ 粉寒天 | 菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん かぼちゃスープ バナナゼリー |
| 26 土 | つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 人参玉ねぎ 豆腐 | おじや ほうれん草スープ ネーブル ほうれん草 コーン缶 ネーブル | おじや ほうれん草スープ ネーブル | 全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 あおさ汁(みそ風味) ネーブル 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ あおさ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 あおさのみそ汁 ネーブル |
| 28 月 | つぶしがゆ(とろとろ) さつま芋すり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 さつま芋 とうがん | 芋がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 人参とトマトのスープ ネーブル 鶏肉 人参 トマト 玉ねぎ ネーブル | 芋とひじきがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 すまし汁 ネーブル | 全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とコーンのスープ バナナ 米 じゃが芋 青のり 白身魚 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とコーンのスープ バナナ |
| 29 火 | つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 青のり 白身魚 | のりがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん 人参ポタージュ スイカ かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 スイカ | のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん 人参ポタージュ スイカ 手づかみかぼちゃ | パンがゆ⇒コロコロトースト 炒り豆腐 ほうれん草ポタージュ バナナ 食パン 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 バナナ | スティックトースト(手づかみ) 炒り豆腐 ほうれん草ポタージュ バナナ |
| 30 水 |  お弁当会  | | | みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル 米 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ ネーブル | みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル |
| 31 木 | 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 かぼちゃ 玉ねぎ | 全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 コーンスープ ネーブル ほうれん草 鶏肉 コーン缶 人参 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 野菜そぼろ煮風 コーンスープ ネーブル | 人参がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ 米 人参 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 あおさ バナナ | 人参がゆ ⇒ 軟飯(80g) 魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 バナナ |