



【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 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	おじや ブロッコリースープ バナナ	おじや ブロッコリースープ バナナ(手づかみ)
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 野菜スープ ネーブル
4 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 人参 ほうれん草 じゃが芋 ささみ 白菜 コーン缶 ネーブル	野菜がゆ(べたべた) マッシュポテト チキンスープ ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 手づかみポテト チキンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ほうれん草ツナ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ツナ煮 野菜スープ ネーブル
5 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 大根の汁(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 大根みそ汁 手づかみ大根 バナナ	パンがゆ⇒ココロトースト チキンクリームスープ ネーブル	スティックトースト(手づかみ) チキンクリームスープ ネーブル
6 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ じゃが芋 そうめん バナナ	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃとポテトのマッシュ くたくたそうめん汁 バナナ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ころころかぼちゃとポテト そうめん汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃのスープ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃのスープ ネーブル
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト キャベツ・小松菜のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ 小松菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	みどりがゆ チキンスープ りんご寒天	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご寒天 手づかみポテト
8 金	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 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ 人参のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 手づかみかぼちゃ かぼちゃスープ バナナヨーグルト
9 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 レタス 人参 トマト あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル
11 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 白菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 白菜 コーン缶 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮 白菜スープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト かぼちゃスープ バナナ
12 火	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 とうがん 人参 あおさ 麩 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 豆腐ととうがんのうま煮 すまし汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんのうま煮 すまし汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 鶏のかぼちゃあん くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏のかぼちゃあん くたくたそうめん汁 ネーブル
13 水	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 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	豆腐おじや 野菜スープ バナナ	豆腐おじや 野菜スープ 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)
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ブロccoliー ジャが芋 コーン缶 バナナ</small>	のりがゆ(べたべた) 魚と根菜だし煮 ブロccoliースープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 手づかみ大根 ブロccoliースープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ほうれん草スープ ネーブル
15 金	 <b>弁当会</b> 			のりがゆ 鶏肉と野菜のトマトスープ バナナゼリー <small>米 青のり ささみ トマト缶 人参 ジャが芋 バナナ 粉寒天</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のトマトスープ バナナゼリー
16 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル</small>	ツナ入りおじや ゆし豆腐(薄) ネーブル	ツナ入り入りおじや ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみそ汁 ネーブル 
19 火	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 <small>(主な材料) 米 しらす干し きゅうり ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ ネーブル</small>	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ 手づかみポテト ネーブル	菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 魚スープ(みそ風味) ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 魚のみそ汁 ネーブル
20 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ ブロccoliーすり流し <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロccoliー トマト缶 キャベツ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 魚の二色あん トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚の二色あん トマトスープ バナナ	トマトがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	トマトがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ りんごゼリー 手づかみ人参
21 木	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 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ひきわり納豆 ジャが芋 人参 ツナ缶 玉ねぎ とうがん あおさ ネーブル</small>	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが とうがんスープ(みそ風味) ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 コーンポタージュ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどりあん みそ汁 手づかみポテト バナナ
22 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 ブロccoliーすり流し <small>(主な材料) 米 キャベツ 青のり 白身魚 ブロccoliー そうめん 人参 ネーブル</small>	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 鶏野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏野菜スープ バナナ
25 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 <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 ジャが芋 ほうれん草 コーン缶 ネーブル</small>	おじや ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	おじや ポテトのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯風味 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯風味 野菜スープ ネーブル
26 火	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 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃスープ 手づかみかぼちゃ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ くたくたそうめん汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ そうめん汁 ネーブル
27 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト すまし汁 とうがんすり流し ブロccoliーすり流し <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロccoliー 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	鶏おじや さつま芋マッシュ 野菜スープ バナナ	鶏おじや さつま芋だんご(手づかみ) 野菜スープ バナナ
28 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 ブロccoliーすり流し <small>(主な材料) 米 ブロccoliー 白身魚 玉ねぎ 人参 ジャが芋 コーン缶 ネーブル</small>	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ
29 金	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ジャが芋 人参 ツナ缶 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ほうれん草スープ ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 バナナゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 バナナゼリー
30 土	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 ジャが芋 ネーブル</small>	トマト風味おじや 豆腐のスープ(みそ風味) ネーブル	トマト風味おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル 	全がゆ(べたべた) ブロccoliーのツナ煮 人参スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロccoliーのツナ煮 人参スープ ネーブル 

