



【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 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	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 かぼちゃ ささみ あおさ 麩 みかん	菜がゆ(べたべた) かぼちゃのささみあん あおさ汁 みかん(ほぐし)	菜がゆ ⇒ 軟飯(80g) かぼちゃのささみあん あおさ汁 みかん(ほぐし)	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 小松菜スープ バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 小松菜 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ツナじゃが 手づかみポテト 小松菜スープ バナナ
3火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 白菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 じゃが芋 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ バナナ(手づかみ)	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 なすのスープ(みそ風味) ゆるゆる梨ゼリー 米 青のり 豆腐 白菜 人参 なす 梨 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 なすのスープ(みそ風味) ゆるゆる梨ゼリー
4水	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 ほうれん草 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 みかん	みどりがゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 ポテトスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 ポテトスープ みかん	人参がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 米 人参 さつま芋 りんご ささみ 玉ねぎ Cコーン缶	人参がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 手づかみ芋
5木	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 白菜 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 白菜 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) みかん 米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 みかん 手づかみポテト
6金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 キャベツのすりつぶし (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 キャベツのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐と人参のだし煮 キャベツのスープ バナナ	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 くたくたそうめん汁 米 キャベツ ツナ缶 かぼちゃ りんご そうめん 人参	ツナがゆ ⇒ 軟飯(80g) かぼちゃのりんご煮 くたくたそうめん汁
7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 青のり じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 Cコーン缶 みかん	のりがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん	おじや ブロッコリーのスープ バナナ 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 レタス ブロッコリー バナナ	おじや ブロッコリーのスープ バナナ
10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 (主な材料) 米 白菜 人参 玉ねぎ ささみ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 人参のスープ(みそ風味) みかん 米 絹ごし豆腐 きゅうり 白菜 人参 じゃが芋 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐と野菜のおかか煮 人参のみそ汁 みかん
11水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 人参 大根 バナナ	芋がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん 大根汁(みそ風味) バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん 大根汁 手づかみ大根 バナナ	おじや 豆腐汁 さつま芋とりんごのきんとん 米 人参 玉ねぎ 大根 あおさ 豆腐 さつま芋 りんご	おじや 豆腐汁 さつま芋とりんごのきんとん
12木	10倍がゆ(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 ひきわり納豆 あおのり ほうれん草 人参 そうめん キャベツ みかん	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草おかか煮 くたくたそうめん汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯(80g) ほうれん草おかか煮 くたくたそうめん汁 みかん	あおさがゆ(べたべた) 大根ツナ煮 ポテトスープ バナナ 米 あおさ 麩 大根 人参 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯(80g) 大根ツナ煮 ポテトスープ バナナ
13金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	鶏がゆ(べたべた) 根菜マッシュ かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜マッシュ かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ ゆるゆる梨ゼリー 米 サラダ菜 白身魚 じゃが芋 青のり ほうれん草 人参 梨 粉寒天	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ ゆるゆる梨ゼリー
14土	10倍がゆ(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 ブロッコリー 人参 豆腐 あおさ みかん	野菜がゆ(べたべた) 豆腐スープ(みそ風味) みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ブロッコリースープ みかん 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ツナじゃが ブロッコリースープ みかん
16月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 大根 じゃが芋 人参 ささみ あおさ みかん	大根がゆ(べたべた) 鶏と根菜の煮物 あおさ汁 みかん	大根がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 あおさ汁 手づかみ人参 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん くたくたそうめん汁 バナナ 米 白身魚 人参 そうめん 大根 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん そうめん汁 バナナ



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)
17 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 かぼちゃすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ <small>人参 かぼちゃ バナナ</small>	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ みかん <small>食パン ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 みかん</small>	スティックトースト チキンスープ みかん
18 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 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あんかけ ポテトスープ バナナ <small>人参 じゃが芋 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あんかけ 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ トマトスープ みかん <small>米 あおさ ツナ缶 玉ねぎ かぼちゃ トマト 人参 みかん</small>	あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ トマトスープ みかん
19 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 青菜すりつぶし ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 チンゲン菜 じゃが芋 コーン缶 みかん</small>	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ 手づかみポテト みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 豆腐 きゅうり ほうれん草 人参 コーン缶 りんご 粉寒天</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ りんごゼリー
20 金	<b>お弁当会</b> 			全がゆ(べたべた) 豆腐のみどりあん 野菜スープ バナナ <small>米 豆腐 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐のみどりあん 野菜スープ 手づかみポテト バナナ
21 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん</small>	おじや ポテトスープ みかん	おじや ポテトスープ みかん 	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 あおさ汁 みかん <small>米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ あおさ 人参 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) かぼちゃのそぼろ煮風 あおさ汁 みかん 
23 月	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 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー あおさ みかん</small>	鶏がゆ(べたべた) ポテトのみどり煮 あおさ汁(みそ風味) みかん	鶏がゆ(べたべた) ポテトのみどり煮 あおさのみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 ポテトスープ バナナ <small>米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 ポテトスープ バナナ
24 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 白身魚 さつまいも 青のり そうめん バナナ</small>	魚と野菜のおじや さつまいものりまぶし くたくたそうめん汁 バナナ	魚と野菜のおじや さつまいも団子(手づかみ) そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のうま煮 人参ポタージュ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 人参 りんご 粉寒天</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のうま煮 人参ポタージュ ゆるゆるりんごゼリー
25 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 野菜スープ 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 大根ツナ煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん <small>米 大根 ツナ缶 きゅうり 人参 じゃが芋 あおさ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 大根ツナ煮 ポテトのみそ汁 みかん
26 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 	煮込みうどん ほうれん草の白あえ バナナ	煮込みうどん ほうれん草の白あえ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ みかん <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 あおさ ほうれん草 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ツナじゃが ほうれん草スープ みかん
27 金	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ <small>(主な材料) 米 青のり かぼちゃ 玉ねぎ りんご ささみ 白菜 人参 トマト缶</small>	青のりがゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 鶏と野菜のトマトスープ みかん	青のりがゆ ⇒ 軟飯(80g) かぼちゃのりんご煮 鶏と野菜のトマトスープ (手づかみかぼちゃ)	おじや 野菜スープ(みそ風味) バナナ <small>米 ツナ缶 白菜 玉ねぎ あおさ じゃが芋 人参 ほうれん草 バナナ</small>	おじや 野菜のみそ汁 バナナ 
28 土	<b>運動会</b> 				
30 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 大根 あおさ みかん</small>	全がゆ(べたべた) ささみと人参のスープ煮 大根汁(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のスープ煮 大根のみそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ 芋とりんごのきんとん みかん <small>米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 コーン缶 さつまいも りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ 芋とりんごのきんとん (手づかみ芋)
31 火	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 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 魚のケチャップ風味 野菜ポタージュスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 魚のケチャップ風味 野菜ポタージュスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	全がゆ(べたべた) 鶏とポテトのうま煮 くたくたそうめん汁 みかん <small>米 ささみ じゃが芋 人参 白菜 ブロッコリー そうめん みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 鶏とポテトのうま煮 そうめん汁 みかん

※ 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。