



【令和 6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) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ほうれん草 ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ いちご	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 豆腐のすまし汁 いちご	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 豆腐のすまし汁 いちご	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるミルクゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるミルクゼリー
2	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 豆腐 玉ねぎ キャベツ コーン缶 ほうれん草 ネーブル	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	菜がゆ(べたべた) ツナとかぼちゃのスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナとかぼちゃのスープ バナナ
4	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ブロッコリー りんご 大根 絹ごし豆腐 あおさ	人参がゆ(べたべた) ブロッコリーのりんご煮 大根と豆腐のスープ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのりんご煮 大根と豆腐のスープ	きなこがゆ 鶏と根菜の煮物 ブロッコリースープ ネーブル	きなこがゆ 手づかみ大根 鶏と根菜の煮物 ブロッコリースープ ネーブル
5	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 ひきわり納豆 青のり 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 じゃが芋 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 ポテトスープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 ポテトスープ ネーブル	ささみ入りおじや 人参スープ バナナ	ささみ入りおじや 人参スープ バナナ
6	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 白菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ トマト パナナ	菜がゆ(べたべた) 根菜トマト煮 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 根菜トマト煮 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 人参とバナナのサラダ 魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とバナナのサラダ 魚と野菜のスープ
7	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 白菜 ゆし豆腐 ネーブル	魚入りおじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	魚入りおじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	コーンがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 ポテトスープ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ささみのりんご煮 ポテトスープ
8	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃのすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ そうめん 人参 あおさ りんご 粉寒天	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 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 りんごゼリー	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ 手づかみポテト バナナ
9	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	豆腐入りおじや かぼちゃスープ ネーブル	豆腐入りおじや かぼちゃスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) チキンスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナ
11	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 さつま芋ペースト (主な材料) 米 さつま芋 青のり 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋団子 魚と野菜の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) 魚と野菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 大根汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 大根汁 ネーブル
12	つぶしがゆ(とろとろ) 豆腐すり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 りんご かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ	おじや 豆腐とキャベツのスープ ブロッコリーバナナ	おじや 豆腐とキャベツのみそ汁 ブロッコリーバナナ
13	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 キャベツのすりつぶし (主な材料) 米 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ キャベツ あおさ ブロッコリー	おじや 白身魚と野菜のスープ ブロッコリーりんご煮	おじや 白身魚と野菜のスープ ブロッコリーりんご煮	のりがゆ(べたべた) ツナじゃが キャベツのスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが キャベツのスープ バナナ
14	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 茹でうどん ブロッコリー キャベツ しらす干し 白菜 ささみ 人参 りんご	野菜うどん汁 鶏ささみのりんご煮	野菜うどん汁 鶏ささみのりんご煮 手づかみ人参	おじや 白身魚のトマト風味 野菜汁(みそ風味) バナナ	おじや 白身魚のトマト風味 野菜汁(みそ風味) 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)
15 金	お弁当会 			鶏おじや きゅうりのおかか煮 ほうれん草のスープ バナナ 米 人参 玉ねぎ ささみ わかめ ほうれん草 バナナ	鶏おじや きゅうりのおかか煮 ほうれん草のみそ汁 バナナ
16 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 	全がゆ(べたべた) ツナじゃが(トマト風味) あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが(トマト風味) あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ 	全がゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ
18 月	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 大根すりつぶし	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のうま煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 かぼちゃスープ ネーブル	おじや ささみと野菜のスープ かぼちゃのりんご煮	おじや ささみと野菜のスープ かぼちゃのりんご煮
19 火	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	全がゆ(べたべた) 豆腐と大根のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と大根のだし煮 そうめん汁 バナナ	パンがゆ→ココロトースト ささみと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト ささみと根菜のスープ りんごゼリー
21 木	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) ほうれん草の白あえ ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の白あえ ポテトスープ 手づかみポテト ネーブル	みどりがゆ 鶏と野菜のスープ かぼちゃのりんご煮	みどりがゆ 鶏と野菜のスープ かぼちゃのりんご煮
22 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	のりがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ かぼちゃ寒天	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ かぼちゃ寒天	全がゆ ツナじゃが ブロッコリースープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ブロッコリースープ バナナヨーグルト
23 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 	全がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 あおさ汁 ネーブル	鶏おじや コーンポタージュ 	鶏おじや コーンポタージュ
25 月	つぶしがゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 レタスのスープ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃ煮 くたくたそうめん汁	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃ煮 そうめん汁 手づかみ人参
26 火	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのスープ煮 人参のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごゼリー 人参のスープ バナナ	パンがゆ→ココロトースト かぼちゃのりんご煮 魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 魚と野菜のスープ
27 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁	しらすおじや くたくたそうめん汁 いちご	しらすおじや そうめん汁 いちご	全がゆ(べたべた) ツナかぼちゃ ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ ポテトスープ 手づかみポテト 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	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 コーンポタージュ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 コーンポタージュ 手づかみポテト ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 魚のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚のスープ バナナ 
29 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁	鶏おじや 大根スープ ネーブル	鶏おじや 大根スープ ネーブル 	芋がゆ(べたべた) 煮魚(ケチャップ) 野菜スープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 煮魚(ケチャップ) 野菜スープ バナナ
30 土	 新年度準備				

※ 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。

