



【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。

【NO 1】

(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 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)
固さ					
1	水 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 (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 りんご ブロッコリー ジャが芋 Cコーン缶	のりがゆ(べたべた) 魚と人参のうま煮 ブロッコリースープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のうま煮 ブロッコリースープ 手づかみポテト	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のみそ汁 バナナ
2	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 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー ジャが芋 白菜 人参 ささみ そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 そうめん汁 バナナ	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー 手づかみかぼちゃ
7	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 ジャが芋 ささみ 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) ころころポテト チキン野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト チキン野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 白菜汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 白菜のみそ汁 ネーブル
8	水 つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 大根 ほうれん草 あおさ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と大根のだし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と大根のだし煮 あおさ汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト 魚と野菜のスープ きなこバナナ	スティックトースト(手づかみ) 魚と野菜のスープ きなこバナナ
9	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 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ ミルク 粉寒天	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナ寒天	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナ寒天	のりがゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁	のりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁
10	金 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 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 小松菜 人参 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのうま煮 小松菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのうま煮 小松菜スープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 ゆし豆腐汁(薄) ネーブル
11	土 つぶしがゆ(とろとろ) とうがんにすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 とうがん あおさ ネーブル	おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル	おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ バナナ
13	月 つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 白身魚 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 魚汁 手づかみ大根 ネーブル	鶏おじや かぼちゃスープ バナナ	鶏おじや かぼちゃスープ バナナ
14	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 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 かぼちゃ キャベツ Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	人参がゆ 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃ茶巾 あおさスープ(みそ風味)	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ茶巾(手づかみ) あおさのみそ汁
15	水 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 (主な材料) 米 ほうれん草 玉ねぎ ジャが芋 ツナ缶 そうめん 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 そうめん汁 手づかみ人参 ネーブル	鶏おじや ポテトスープ バナナ	鶏おじや チキンスープ バナナ
16	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 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 かぼちゃ ホワイトソース ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみかぼちゃ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のコーン煮 なすのスープ(みそ風味) バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のコーン煮 なすのみそ汁 バナナヨーグルト



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)
17 金	 <b>お弁当会</b>			おじや 魚とほうれん草のスープ ネーブル	おじや 魚とほうれん草のスープ ネーブル
	米 人参 さつま芋 あおさ 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶				
18 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	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ バナナ
	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 豆腐 あおさ ネーブル			米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ	
20 月	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜と鶏そぼろ煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と鶏そぼろ煮 あおさ汁 ネーブル	おじや 魚のスープ バナナ	おじや 魚のスープ バナナ
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー ささみ あおさ ネーブル			米 玉ねぎ 人参 白身魚 じゃが芋 ホワイトソース ブロッコリー バナナ	
21 火	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 人参ペースト すまし汁	豆腐と野菜の煮込みうどん ポテトのトマト風味 ネーブル	豆腐と野菜の煮込みうどん ポテトのトマト風味 ネーブル 手づかみ芋	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどりあん ポテトスープ バナナ寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどりあん ポテトスープ バナナ寒天
	(主な材料) 茹でうどん 豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 ネーブル			米 ささみ ほうれん草 じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ ミルク 粉寒天	
22 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 コーンスープ バナナ	あおさ人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のクリームスープ ネーブル	あおさ人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のクリームスープ ネーブル
	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 小松菜 Cコーン缶 バナナ			米 あおさ 人参 白身魚 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	
23 木	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	魚と野菜のおじや ブロッコリーのりんご煮 くたくたそうめん汁	魚と野菜のおじや ブロッコリーのりんご煮 くたくたそうめん汁	パンがゆ→ころころトースト チキン野菜スープ バナナ	スティックトースト(手づかみ) チキン野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 ブロッコリー りんご そうめん あおさ			食パン ささみ かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 バナナ	
24 金	つぶしがゆ(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	全がゆ(べたべた) 根菜煮物 豆腐あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 手づかみ大根 豆腐あおさ汁 ネーブル	ツナがゆ さつま芋とりんごのきんとん 大根スープ(みそ風味)	ツナがゆ さつま芋とりんごのきんとん 大根のみそ汁
	(主な材料) 米 青のり さつま芋 大根 人参 ブロッコリー ゆし豆腐 ネーブル			米 ツナ缶 ブロッコリー さつま芋 りんご きんこ 大根 あおさ	
25 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんですり流し ブロッコリーすり流し すまし汁	野菜がゆ(べたべた) とうがんに汁(みそ風味) ネーブル	野菜がゆ(べたべた) とうがんにのみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚とポテトのスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚とポテトのスープ バナナ
	(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 とうがん あおさ ネーブル			米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー とうがん バナナ	
27 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃ煮物 豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ
	(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 ネーブル			米 キャベツ 豆腐 人参 トマト ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶	
28 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし ほうれん草すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のあんかけ風 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のあんかけ風 野菜スープ(手づかみかぼちゃ) バナナ	ツナおじや あおさ汁 ゆるゆるりんごゼリー	ツナおじや あおさ汁 ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 白身魚 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ			米 ツナ缶 じゃが芋 人参 ほうれん草 あおさ りんご 粉寒天	
29 水	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	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 ネーブル	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 ネーブル 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ(みそ風味)	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトのみそ汁
	(主な材料) 茹でうどん 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー ネーブル			米 ささみ 人参 小松菜 りんご じゃが芋 あおさ	
30 木	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 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ 手づかみ人参 ネーブル
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 あおさ ほうれん草 バナナ			米 青のり 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶	
31 金	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 大根すり流し すまし汁	納豆がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのスープ煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	鶏おじや ほうれん草スープ バナナ	鶏おじや ほうれん草スープ バナナ
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル			米 ささみ 人参 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 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。

