



【令和 7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)	
	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 土					
3 月	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 すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ いちご	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ いちご(ミルク)	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 そうめん 人参 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 バナナ
4 火	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 (主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 タンカン	のりがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 白菜スープ(みそ風味) タンカン	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん 白菜スープ(みそ風味) タンカン	菜がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ バナナ寒天 米 白菜 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 コーン缶 粉寒天 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ バナナ寒天
5 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 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン缶 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ 手づかみポテ タンカン	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ
6 木	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し キャベツすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 かぼちゃ りんご そうめん ほうれん草 あおさ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 くたくたそうめん汁	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 そうめん汁	しらすがゆ(べたべた) ツナじゃが 野菜スープ バナナ 米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ コーン缶 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 野菜スープ バナナ
7 金	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 すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 人参 大根 あおさ バナナ Pヨーグルト	鶏おじや 大根スープ(みそ風味) バナナヨーグルト	鶏おじや 大根のみそ汁 バナナヨーグルト 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ タンカン 米 白身魚 じゃが芋 タマネギ ほうれん草 コーン缶 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ タンカン
8 土					
10 月	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 大根 人参 ブロッコリー ささみ あおさ タンカン	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 手づかみ大根 タンカン	おじや さつま芋マッシュ(きなこ) 大根スープ(みそ風味) バナナ 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 さつま芋 きなこ おろし大根 バナナ	おじや 蒸し芋(手づかみ) 大根のみそ汁 バナナ
11 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 ポテトスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ささみとブロッコリーのスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン缶 ホウチソース りんご 粉寒天	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみとブロッコリーのスープ ゆるゆるりんごゼリー
12 水	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 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 トマトソース缶 そうめん あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜うま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜うま煮 そうめん汁 バナナ	みぞおじや 白身魚のスープ タンカン 米 人参 白菜 白身魚 じゃが芋 ほうれん草 コーン缶 タンカン	みぞおじや 白身魚のスープ タンカン
13 木	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 ブロッコリー 大根 あおさ タンカン	納豆がゆ(べたべた) 野菜のうま煮 大根スープ タンカン	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のうま煮 大根スープ 手づかみ大根 タンカン	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ バナナ 食パン ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草 コーン缶 バナナ	スティックトースト(手づかみ) チキンスープ バナナ
14 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 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 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん あおさ タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 タンカン	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 タンカン	おじや 鶏と野菜のスープ バナナ 米 ブロッコリー 人参 あおさ ささみ じゃが芋 コーン缶 バナナ	おじや 鶏と野菜のスープ 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)
15 土					
17 月	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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャガ芋 保育乳 タンカン</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ほうれん草スープ(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ほうれん草のみそ汁 タンカン	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ バナナ <small>米 ジャガ芋 人参 ささみ ブロッコリー Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ バナナ
18 火	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 <small>(主な材料) 米 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ</small>	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ 手づかみかぼちゃ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみの二色あん 白菜スープ タンカン <small>米 ささみ 人参 ほうれん草 白菜 タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの二色あん 白菜スープ タンカン
19 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 ジャガ芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ 手づかみかぼちゃ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と人参のうま煮 あおさ汁 タンカン <small>米 ささみ ジャガ芋 人参 ほうれん草 あおさ タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と人参のうま煮 あおさ汁 タンカン
21 金	お弁当会			全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 白身魚 ジャガ芋 人参 ほうれん草 ホワイトソース りんご 粉寒天</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
22 土	卒園式				
24 月	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 人参 あおさ ジャガ芋 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮 くたくたそうめん汁 バナナ <small>米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ そうめん あおさ 人参 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 バナナ
25 火	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 かぼちゃ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	パンがゆ⇒ころころトースト 魚と野菜のスープ かぼちゃ寒天 <small>食パン 白身魚 ジャガ芋 ほうれん草 Cコーン缶 かぼちゃ 粉寒天</small>	スティックトースト(手づかみ) 魚と野菜のスープ かぼちゃ寒天
26 水	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 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 ゆし豆腐(薄) 手づかみ人参 ネーブル	鶏おじや かぼちゃスープ バナナ <small>米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ Cコーン缶 バナナ</small>	鶏おじや かぼちゃスープ バナナ
27 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト さつま芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) うどん ささみ 白菜 人参 ほうれん草 さつま芋 きなこ ネーブル</small>	煮込みうどん さつま芋マッシュ(きなこ) ネーブル	煮込みうどん さつま芋だんご(きなこ) ネーブル 手づかみ芋	しらすがゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのうま煮 白菜スープ バナナ <small>米 しらす干し 白身魚 かぼちゃ 白菜 人参 Cコーン缶 バナナ</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのうま煮 白菜スープ バナナ
28 金	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 根菜すり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 大根 あおさ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 バナナ	おじや 豆腐のスープ バナナ <small>米 ツナ缶 人参 白菜 豆腐 ジャガ芋 ほうれん草 バナナ</small>	おじや 豆腐のスープ バナナ
29 土					
31 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 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ほうれん草 ささみ ジャガ芋 Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	おじや チキンスープ バナナ <small>米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ほうれん草 ささみ ジャガ芋 Cコーン缶 バナナ</small>	おじや チキンスープ 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。

