



【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）	
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)
1 金	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	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト 豆腐と野菜のスープ バナナ	おじや かぼちゃスープ ネーブル	おじや かぼちゃスープ ネーブル
	(主な材料) 米 ジャガイモ 青のり 豆腐 人参 ほうれん草 バナナ			米 ツナ缶 人参 レタス かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル	
2 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	のりがゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ ネーブル	ツナがゆ(べたべた) ポテトスープ バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル			米 ツナ缶 人参 ジャガイモ 玉ねぎ プロッコリー バナナ	
4 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	全がゆ(べたべた) 納豆あえ くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 納豆あえ そうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 ブロッコリー 人参 そうめん ネーブル			米 ブロッコリー 白身魚 大根 人参 Cコーン缶 バナナ	
5 火	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんのすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐ととうがんのうま煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんのうま煮 野菜スープ バナナ	鶏おじや とうがんスープ スイカゼリー(クラッシュ)	鶏おじや とうがんスープ スイカゼリー(クラッシュ) 手づかみポテト
	(主な材料) 米 豆腐 とうがん 人参 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ			米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ とうがん あおさ スイカ ゼラチン	
6 水	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみぞ汁 ネーブル	パンがゆ→コロコロトースト 鶏と野菜のスープ バナナ	ステックトースト 鶏と野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 ジャガイモ 人参 あおさ ネーブル			食パン ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	
7 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁	のりがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	おじや 豆腐とあおさ汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 豆腐とあおさ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 青のり 白身魚 とうがん 人参 バナナ			米 人参 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 あおさ ネーブル	
8 金	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 人参ペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 そうめん汁 バナナ	鶏がゆ ポテトと野菜のスープ ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテトと野菜のスープ ネーブル 手づかみポテト
	(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ バナナ			米 ささみ ジャガイモ 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ほうれん草 ネーブル	
9 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ネーブル	ツナおじや あおさ汁 バナナ	ツナおじや あおさ汁 バナナ
	(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 白菜 Cコーン缶 ネーブル			米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ缶 あおさ 白菜 バナナ	
12 火	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	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 ほうれん草スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 ほうれん草スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のおかか煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のおかか煮 あおさ汁 バナナ
	(主な材料) 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ささみ ほうれん草 Cコーン缶			米 白身魚 ほうれん草 人参 あおさ バナナ	
13 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ寒天(クラッシュ)	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ寒天(クラッシュ)	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ スイカ果汁	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ スイカ果汁 手づかみポテト
	(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ほうれん草 そうめん バナナ 粉寒天			米 ほうれん草 豆腐 人参 玉ねぎ ジャガイモ スイカ	
14 木	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみとポテトの煮物 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトの煮物 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) マッシュかぼちゃ 白身魚と野菜のスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 白身魚と野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 ささみ ジャガイモ 人参 ブロッコリー かぼちゃ ネーブル			米 あおさ かぼちゃ 白身魚 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 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。



## 【 NO 2 】 令和7年8月

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	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ そうめん 人参 とうがん バナナ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 そうめん汁 ネーブル	ツナがゆ さつま芋マッシュ ブロッコリースープ ネーブル 米 人参 ツナ缶 さつま芋 青のり ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶	ツナがゆ コロコロさつま芋(手づかみ) ブロッコリースープ ネーブル ツナ 缶 さつま芋 青のり ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶
16 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 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ ネーブル	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃスープ バナナ 米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ バナナ 花
18 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 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじやが ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじやが ほうれん草スープ ネーブル	おじや チキンかぼちゃスープ バナナ 米 ブロッコリー 人参 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ BFホワイトソース バナナ	おじや チキンかぼちゃスープ バナナ 花
19 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 小松菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 青のり 小松菜 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 野菜スープ(みぞ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 野菜のみぞ汁 バナナ	パンがゆ→コロコロトースト チキンポテトスープ ネーブル 食パン ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ブロッコリー ネーブル	ステックトースト チキンポテトスープ ネーブル 手づかみポテト
20 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 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 大根 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 人参 バナナ	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 バナナ	全がゆ(べたべた) 大根そぼろ煮 くたくたそうめん汁 スイカ果汁 米 大根 人参 ブロッコリー ささみ そうめん スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 大根そぼろ煮 そうめん汁 スイカ果汁
21 木	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 人参 ブロッコリー じゃが芋 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) コーンポタージュ バナナ寒天(クラッシュ) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ツナ缶 Cコーン缶 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 コーンポタージュ バナナ寒天(クラッシュ)
22 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 レタス 白身魚 ブロッコリー トマト缶 じゃが芋 人参 バナナ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	おじや かぼちゃスープ ネーブル 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	おじや かぼちゃスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ
23 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 じゃが芋 人参 チンゲン菜 豆腐 とうがん あおさ ネーブル	おじや とうがんのスープ(みぞ風味) ネーブル	おじや とうがんのみぞ汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ 米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	ツナがゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ 扇子
25 月	つぶしがゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ さつま芋 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ネーブル	あおさ芋がゆ(べたべた) 鶏と野菜のトマトスープ ネーブル	あおさ芋がゆ 鶏と野菜のトマトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ
26 火	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃのすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 とうがんスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 とうがんスープ バナナ 手づかみ人参	パンがゆ→コロコロトースト ささみと野菜のスープ スイカゼリー(クラッシュ) 食パン ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー BFホワイトソース ゼラチン	ステックトースト ささみと野菜のスープ スイカゼリー(クラッシュ)
27 水	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 青のり 鶏肉 ブロッコリー 人参 キャベツ 茄でうどん バナナ	のりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のうどんスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうどんスープ バナナ	野菜がゆ 魚と人参のスープ バナナ 米 ほうれん草 キャベツ 白身魚 じゃが芋 人参 Cコーン缶 ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ バナナ
28 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 人参 BF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 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ	全がゆ(べたべた) ツナじやが あおさ汁 バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 麵 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじやが あおさ汁 バナナ
29 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ゆし豆腐 あおさ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 ゆし豆腐汁(薄) バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 ゆし豆腐汁(薄) バナナヨーグルト	おじや 鶏とかぼちゃのスープ バナナ 米 じゃが芋 人参 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	おじや 鶏とかぼちゃのスープ バナナ 花
30 土	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮風 あおさのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮風 あおさのスープ ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ ブロッコリー バナナ 米 青のり 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリー バナナ 球