



【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	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) 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
金	(主な材料) 米 じゃが芋 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	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
土	(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 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	
4	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
月	(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	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
火	(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	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 ポテトのみそ汁 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	スティックトースト 鶏と野菜のスープ バナナ
水	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 じゃが芋 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	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
木	(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	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
金	(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 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ほうれん草 ネーブル	
9	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
土	(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	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
火	(主な材料) 米 じゃが芋 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	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
水	(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 じゃが芋 スイカ	
14	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
木	(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 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 じゃが芋 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	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	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
	（主な材料）米 ブロッコリー 白身魚 ジャーが芋 玉ねぎ そうめん 人参 とうがん バナナ			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	
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	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	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ バナナ
	（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			米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 人参 テンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	
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	全がゆ（べたべた） ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 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	おじや チキンかぼちゃスープ バナナ
	（主な材料）米 ジャーが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル			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	
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	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトのうま煮 野菜スープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 野菜のみそ汁 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	スティックトースト チキンポテトスープ ネーブル 手づかみポテト
	（主な材料）米 白身魚 ジャーが芋 青のり 小松菜 人参 バナナ			食パン ささみ ジャーが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ブロッコリー ネーブル	
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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 大根そぼろ煮 そうめん汁 スイカ果汁
	（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			米 大根 人参 ブロッコリー ささみ そうめん スイカ	
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	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）	全がゆ ⇒ 軟飯 コーンポタージュ バナナ寒天（クラッシュ）
	（主な材料）米 人参 ブロッコリー ジャーが芋 ゆし豆腐 あおさ ネーブル			米 ジャーが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ツナ缶 Cコーン缶 粉寒天	
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	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	おじや かぼちゃスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ
	（主な材料）米 レタス 白身魚 ブロッコリー トマト缶 ジャーが芋 人参 バナナ			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	
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	おじや とうがんのスープ（みそ風味） ネーブル	おじや とうがのみそ汁 ネーブル	ツナがゆ（べたべた） 具だくさんスープ バナナ	ツナがゆ（べたべた） 具だくさんスープ バナナ
	（主な材料）米 ジャーが芋 人参 テンゲン菜 豆腐 とうがん あおさ ネーブル			米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 人参 テンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	
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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ
	（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			米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 人参 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	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）	スティックトースト ささみと野菜のスープ スイカゼリー（クラッシュ）
	（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			食パン ささみ ジャーが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー BFホワイトソース ゼラチン	
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	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	野菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ バナナ
	（主な材料）米 青のり 鶏肉 ブロッコリー 人参 キャベツ 茹でうどん バナナ			米 ほうれん草 キャベツ 白身魚 ジャーが芋 人参 Cコーン缶 ネーブル	
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	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） ツナじゃが あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 バナナ
	（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			米 ジャーが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 麩 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	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	おじや 鶏とかぼちゃのスープ バナナ
	（主な材料）米 人参 ジャーが芋 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			米 ジャーが芋 人参 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	
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	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	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ
	（主な材料）米 ジャーが芋 ささみ 人参 大根 あおさ ネーブル			米 青のり 白身魚 ジャーが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	