



【令和 7年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』(2019)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

| | | 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 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ(みそ風味) みかん (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 みかん (主な材料) 米 白身魚 人参 トマソース 白菜 ほうれん草 バナナ | おじや 豆腐のすまし汁 バナナ 米 人参 ブロッコリー じゃが芋 豆腐 あおさ バナナ | おじや 豆腐のすまし汁 バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ | |
| 2 木 | 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 ほうれん草 ささみ キャベツ 人参 みかん | 全がゆ(べたべた) ほうれん草の鶏ささみあん 野菜スープ みかん (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ キャベツ 人参 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の鶏ささみあん 野菜スープ みかん (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ キャベツ 人参 みかん | 全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ほうれん草スープ バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ | |
| 3 金 | つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 トマソース 白菜 ほうれん草 バナナ | 全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 人参 トマソース 白菜 ほうれん草 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 人参 トマソース 白菜 ほうれん草 バナナ | 鶏おじや くたくたそうめん汁 みかん 米 かぼちゃ ささみ そうめん 人参 白菜 みかん | 鶏おじや そうめん汁 みかん 米 青のり 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ バナナ | |
| 4 土 | 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 あおさ 豆腐 みかん | おじや 豆腐スープ(みそ風味) みかん (主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ みかん | おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 みかん のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ 米 青のり 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ バナナ | のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ | のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ | |
| 6 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 チンゲン菜 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ みかん | 菜がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と野菜のスープ みかん (主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ みかん | 菜がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト(手づかみ) 鶏と野菜のスープ みかん のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ | 全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ | |
| 7 火 | つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 人参 小松菜 白菜 豆腐 あおさ バナナ | 全がゆ(べたべた) 野菜おかか煮 豆腐スープ バナナ (主な材料) 米 人参 小松菜 白菜 豆腐 あおさ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 野菜おかか煮 豆腐スープ 手づかみ豆腐 バナナ のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ 米 鶏ひき肉 白菜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 Cコーン缶 粉寒天 | 鶏おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ 米 鶏ひき肉 白菜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 Cコーン缶 粉寒天 | 鶏おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ | |
| 8 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 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 青のり そうめん バナナ | 鶏と野菜のおじや さつま芋マッシュ くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 青のり そうめん バナナ | 魚と野菜のおじや ころころさつま芋(手づかみ) そうめん汁 バナナ のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 ポテトスープ みかん 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 BFホワイトソース みかん | 全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 ポテトスープ みかん 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 BFホワイトソース みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 ポテトスープ みかん 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 BFホワイトソース みかん | |
| 9 木 | つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー おろし大根 あおさ みかん | 全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 大根スープ(みそ風味) みかん (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー おろし大根 あおさ みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 大根スープ(みそ風味) みかん パンがゆ→コロコロトースト 白身魚と根菜のスープ バナナ 食パン 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ | パンがゆ→コロコロトースト 白身魚と根菜のスープ バナナ 食パン 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ バナナ 食パン 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ | |
| 10 金 | つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 大根すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん | あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ 人参スープ みかん (主な材料) 米 あおさ ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん | レバーがゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ 人参スープ みかん おじや 白身魚と野菜のスープ バナナ 米 大根 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 人参 バナナ | おじや 白身魚と野菜のスープ バナナ 米 大根 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 人参 バナナ | おじや 白身魚と野菜のスープ バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ | |
| 11 土 | つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し キャベツすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 豆腐 あおさ みかん | 野菜がゆ(べたべた) 豆腐スープ(みそ風味) みかん (主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 豆腐 あおさ みかん | 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 みかん ツナがゆ ブロッコリーのツナ煮 バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ | 全がゆ(べたべた) ツナがゆ ブロッコリーのツナ煮 バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナがゆ ブロッコリーのツナ煮 バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ | |
| 14 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 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 ブロッコリー Pヨーグルト | 鶏おじや ポテトスープ(トマト風味) プレーンヨーグルト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 ブロッコリー Pヨーグルト | 鶏おじや ポテトスープ(トマト風味) プレーンヨーグルト のりがゆ(べたべた) ツナがゆ くたくたそうめん汁 みかん 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ みかん | 全がゆ(べたべた) ツナがゆ くたくたそうめん汁 みかん 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナがゆ くたくたそうめん汁 みかん 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ みかん | |
| 15 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 すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ バナナ | みどりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 キャベツのスープ バナナ (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ バナナ | みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 キャベツのスープ バナナ 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ みかん 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ みかん 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(手づかみポテト) みかん 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん | |



【 NO 2 】 令和7年10月

| 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) |
| 16 木 木 | つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト プロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 プロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ じゃが芋 バナナ | 全がゆ(べたべた) プロッコリーツナ煮 あおさスープ(みそ風味) バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 プロッコリーツナ煮 あおさのみぞ汁 バナナ | おじや 魚のスープ ゆるゆる梨ゼリー | おじや ⇒ 軟飯 魚のスープ ゆるゆる梨ゼリー 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 白身魚 プロッコリー おろし梨 粉寒天 |
| 17 金 金 | つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ゆし豆腐 ほうれん草 みかん | 全がゆ(べたべた) かぼちゃマッシュ ゆし豆腐(薄) みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ煮 ゆし豆腐(薄) みかん | おじや くたくたそうめん汁 バナナ | おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 バナナ 米 ほうれん草 かぼちゃ ツナ缶 そうめん 人参 Cコーン缶 バナナ |
| 18 土 土 | 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 人参 絹ごし豆腐 おろしきゅうり あおさ みかん | おじや 豆腐のスープ(みそ風味) みかん | おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみぞ汁 みかん | 全がゆ(べたべた) ツナかぼちゃ すまし汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ すまし汁 バナナ 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ |
| 20 月 月 | つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト プロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 プロッコリー ささみ 人参 大根 あおさ | みどりがゆ(べたべた) ささみと人参のやわらか煮 大根汁(みそ風味) みかん | みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のやわらか煮 大根のみぞ汁 みかん | 全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ(青のり) 魚と野菜のスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ バナナ 米 さつま芋 青のり 白身魚 人参 玉ねぎ プロッコリー Cコーン缶 |
| 21 火 火 | 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 豆腐 プロッコリー かぼちゃ レタス BFホワイトソース バナナ | 全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ | 全がゆ(べたべた) 野菜ツナ煮 芋スープ みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 野菜ツナ煮 芋スープ みかん 米 人参 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 さつま芋 プロッコリー みかん |
| 22 水 水 | つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 チンゲン菜 そうめん 大根 みかん | 納豆がゆ(べたべた) 根菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 みかん | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 みかん | 鶏おじや 野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天 | 鶏おじや 野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天 米 ささみ 大根 人参 チンゲン菜 かぼちゃ Cコーン缶 粉寒天 |
| 23 木 木 | 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 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ | 全がゆ(べたべた) ほうれん草ささみあん ポテトスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ささみあん ポテトスープ 手づかみポテト バナナ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ みかん 米 白身魚 じゃが芋 青のり ほうれん草 人参 Cコーン缶 BFホワイトソース |
| 24 金 金 | お弁当会  | | | 全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚のスープ みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋(手づかみ) 白身魚のスープ みかん 米 さつま芋 きなこ 白身魚 トマト レタス 人参 みかん |
| 25 土 土 | つぶしがゆ(とろとろ) プロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 プロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん | 野菜がゆ(べたべた) 豆腐とあおさのスープ みかん | 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん | 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 米 青のり 白身魚 プロッコリー 人参 玉ねぎ バナナ |
| 27 月 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 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん | 全がゆ(べたべた) 鶏と根菜の煮物 大根スープ(みそ風味) みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 大根のみぞ汁 手づかみ大根 みかん | 全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん くたくたそうめん汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん そうめん汁 バナナ 米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 大根 バナナ |
| 28 火 火 | つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し プロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 プロッコリー 白菜 Cコーン缶 バナナ | 全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 白菜スープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 白菜スープ バナナ | あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー | あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー 米 あおさ 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 BFホワイトソース 梨 粉寒天 |
| 29 水 水 | つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 茄でうどん 豆腐 ほうれん草 人参 バナナ | くたくた煮込みうどん ほうれん草の白あえ バナナ | くたくた煮込みうどん ほうれん草の白あえ バナナ | 全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさスープ みかん | 全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさスープ みかん 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ほうれん草 みかん |
| 30 木 木 | つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根つりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん | 全がゆ(べたべた) 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん | 全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 あおさスープ(みそ風味) バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 あおさのみぞ汁 バナナ 米 大根 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ バナナ |
| 31 金 金 | 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 白身魚 かぼちゃ 白菜 Cコーン缶 バナナ | 全がゆ(べたべた) 魚のケチャップ風味 野菜ポタージュスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚のケチャップ風味 野菜ポタージュスープ バナナ | 全がゆ(べたべた) 鶏とポテトのうま煮 くたくたそうめん汁 みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏とポテトのうま煮 そうめん汁 みかん 米 ささみ じゃが芋 人参 白菜 そうめん あおさ みかん |

※ 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。