



- ★ 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

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	 例: かぼちゃ			 例: 白身魚	
1	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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 みかん	おじや 豆腐のすまし汁 バナナ	おじや 豆腐のすまし汁 バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん			米 人参 ブロッコリー ジャガ芋 豆腐 あおさ バナナ	
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 野菜スープ	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	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	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ 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
	(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ キャベツ 人参 みかん			米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	
3	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	全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 白菜スープ バナナ	鶏おじや くたくたそうめん汁 みかん	鶏おじや そうめん汁 みかん
	(主な材料) 米 白身魚 人参 トマトソース 白菜 ほうれん草 バナナ			米 かぼちゃ ささみ そうめん 人参 白菜 みかん	
4	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	おじや 豆腐スープ(みそ風味) 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	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 みかん			米 青のり 白身魚 ほうれん草 ジャガ芋 人参 玉ねぎ バナナ	
6	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	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	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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 チンゲン菜 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉ねぎ みかん			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	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	全がゆ(べたべた) 野菜おかか煮 豆腐スープ 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	鶏おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー	鶏おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 人参 小松菜 白菜 豆腐 あおさ バナナ			米 鶏ひき肉 白菜 ジャガ芋 ブロッコリー 人参 Cコーン缶 粉寒天	
8	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	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	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	全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ みかん
	(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			米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 ジャガ芋 BFホワイトソース みかん	
9	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	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	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	スティックトースト(手づかみ) 白身魚と根菜のスープ バナナ
	(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			食パン 白身魚 人参 玉ねぎ ジャガ芋 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	
10	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	あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ 人参スープ 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	おじや 白身魚と野菜のスープ バナナ
	(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			米 大根 かぼちゃ 白身魚 ジャガ芋 人参 バナナ	
11	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	野菜がゆ(べたべた) 豆腐スープ(みそ風味) みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ブロッコリースープ バナナ
	(主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 豆腐 あおさ みかん			米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	
14	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	鶏おじや ポテトスープ(トマト風味) プレーンヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ(トマト風味) プレーンヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 みかん
	(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ジャガ芋 トマト缶 ブロッコリー Pヨーグルト			米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ みかん	
15	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	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	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	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
	(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			米 白身魚 ほうれん草 ジャガ芋 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）	
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)
16 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 ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ じゃが芋 パナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 あおさスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 あおさのみそ汁 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
17 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 米 ほうれん草 かぼちゃ ツナ缶 そうめん 人参 Cコーン缶 パナナ	おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 バナナ
18 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 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 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 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ すまし汁 バナナ
20 月	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 ブロッコリー 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 大根のみそ汁 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 米 さつま芋 青のり 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー Cコーン缶	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
21 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 ブロッコリー かぼちゃ レタス BFホワイトソース パナナ	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 米 人参 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 さつま芋 ブロッコリー みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜ツナ煮 芋スープ みかん
22 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 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	鶏おじや 野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天
23 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 パナナ	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 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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ みかん
24 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 米 さつま芋 きなこ 白身魚 トマト レタス 人参 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
25 土	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 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 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 米 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ パナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ バナナ
27 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 大根のみそ汁 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 米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 大根 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん そうめん汁 バナナ
28 火	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 じゃが芋 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 Cコーン缶 パナナ	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 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	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー
29 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) 茹でうどん 豆腐 ほうれん草 人参 パナナ	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 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ほうれん草 みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさスープ みかん
30 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 米 大根 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 あおさのみそ汁 バナナ
31 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 パナナ	全がゆ(べたべた) 魚のケチャップ風味 野菜ポターージュスープ 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 米 ささみ じゃが芋 人参 白菜 そうめん あおさ 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

※ 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。