



【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
月令	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)
形態	固さ  例:かぼちゃ	固さ 	固さ 	固さ  例:白身魚	固さ 
1 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 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 ほうれん草 みかん	ツナおじや ほうれん草スープ みかん	ツナおじや ほうれん草スープ みかん 	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ バナナ 米 白身魚 じゃが芋 きゅうり 人参 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ バナナ 
4 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 きゅうり 白菜 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) ささみと梨のだし煮 ブロッコリースープ 米 白菜 ささみ 人参 梨 ブロッコリー Cコーン缶	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと梨のだし煮 ブロッコリースープ
5 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 青のり 白身魚 人参 大根 バナナ	菜がゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 大根スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 大根スープ 手づかみ大根 バナナ	おじや さつま芋マッシュ 豆腐スープ 米 ブロッコリー キャベツ ツナ缶 さつま芋 豆腐 人参	おじや ころころさつま芋(手づかみ) 豆腐スープ
6 木	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	のりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 おろし大根スープ(みそ風味) 米 ブロッコリー ツナ缶 人参 きゅうり 大根 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 おろし大根のみそ汁
7 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 Cコーン缶 白身魚 人参 じゃが芋 トマト缶 そうめん バナナ	コーンがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のトマト風味 くたくたそうめん汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のトマト風味 そうめん汁 手づかみポテト バナナ	パンがゆ→コロコロトースト ささみと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン ささみ 人参 白菜 BFホワイトソース ほうれん草 りんご 粉寒天	スティックトースト(手づかみ) ささみと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
8 土	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 ブロッコリー 人参 豆腐 大根 みかん	おじや 豆腐のスープ(みそ風味) みかん	おじや 豆腐のみそ汁 みかん 	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ブロッコリー バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 バナナ 
10 月	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 人参 大根 ほうれん草 みかん	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスうま煮 大根のみそ汁 みかん	鶏おじや あおさ汁 バナナ 米 ほうれん草 大根 ささみ あおさ 人参 バナナ	鶏おじや あおさ汁 バナナ
11 火	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 ほうれん草 人参 大根 ツナ缶 そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 そうめん汁 バナナ	あおさがゆ(べたべた) さつま芋のきなこ風味 チキンスープ 米 あおさ さつま芋 きなこ ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこ風味(手づかみ) チキンスープ
12 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 (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草 あおさ バナナ ヨーグルト	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 あおさ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 あおさ汁 バナナヨーグルト	みそおじや 白身魚のスープ みかん 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 みかん	みそおじや ⇒ 軟飯 白身魚のスープ みかん
13 木	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 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 Cコーン缶 ささみ 大根 人参 じゃが芋 Cコーン缶 みかん	コーンがゆ ささみと野菜のスープ みかん	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ みかん 手づかみポテト	おじや 魚のスープ(みそ風味) バナナ寒天 米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 ほうれん草 バナナ 粉寒天	おじや 魚のみそ汁 バナナ寒天

※ 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11月

回数 月令	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
	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)
14 金	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 野菜スープ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ 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 ほうれん草スープ バナナ
	(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ BFホワイトソース みかん			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	
15 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	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ みかん	魚入りおじや かぼちゃスープ みかん	魚入りおじや かぼちゃスープ みかん
	(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ みかん			米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 みかん	
17 月	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	納豆がゆ(べたべた) ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ BFホワイトソース みかん			米 ブロッコリー ささみ 白菜 人参 じゃが芋 バナナ	
18 火	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	くたくた野菜うどん ツナかぼちゃ バナナ	やわらか野菜うどん ツナかぼちゃ バナナ	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天
	(主な材料) うどん 人参 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 バナナ			米 ささみ 人参 ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 かぼちゃ 粉寒天	
19 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) かぼちゃと梨のおろし煮 白身魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと梨のおろし煮 白身魚と野菜のスープ
	(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 きゅうり Cコーン缶 バナナ			米 かぼちゃ 梨 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参	
20 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 くたくたそうめん汁 みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 そうめん汁 みかん	みどりがゆ ささみと野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 あおさ 人参 大根 ツナ缶 そうめん ほうれん草 みかん			米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 ブロッコリー BFホワイトソース バナナ	
21 金	お弁当会			全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ
				米 さつま芋 りんご 鶏肉 キャベツ 人参 Cコーン缶 ほうれん草	
22 土	そよ風発表会			米 人参加演 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 みかん	米 人参加演 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 みかん
25 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	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ ヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ ヨーグルト	コーンがゆ(べたべた) かぼちゃスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ バナナ
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 レタス 白菜 ヨーグルト			米 Cコーン缶 青のり かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 バナナ	
26 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し 大根すりつぶし 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) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 バナナ 手づかみ大根	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ みかん
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 バナナ			米 人参加演 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 みかん	
27 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 あおさスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 あおさのみそ汁 バナナ
	(主な材料) 米 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ バナナ	
28 金	つぶしがゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 そうめん汁 バナナ	みどりがゆ 魚と野菜のスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みかん 手づかみポテト
	(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 そうめん あおさ 絹ごし豆腐 バナナ			米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	
29 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト キャベツのすりつぶし すまし汁	あおさがゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ みかん	ツナ入りみそおじや ほうれん草スープ バナナ	ツナ入りみそおじや ほうれん草スープ バナナ
	(主な材料) 米 あおさ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー BFホワイトソース みかん			米 ツナ缶 人参 キャベツ ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	