



【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 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月	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	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 大根のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ツナ大根 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ大根 手づかみ大根 ほうれん草スープ バナナ
(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 大根 みかん			米 ツナ缶 大根 人参 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ		
2火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 ポテトのみそ汁 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	きなこがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
(主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 バナナ			米 きなこ ささみ かぼちゃ じゃが芋 BFホワイトソース りんご 粉寒天		
3水	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト しらす煮つぶし 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) ポテトのトマト煮 小松菜スープ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのトマト煮 小松菜スープ バナナ 手づかみ人参	鶏おじや(べたべた) くたくたそうめん汁 みかん	鶏おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 みかん
(主な材料) 米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ トマト 小松菜 人参 バナナ			米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 そうめん あおさ みかん		
4木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 みかん	おじや 豆腐とあおさ汁 バナナ	おじや 豆腐とあおさ汁 バナナ
(主な材料) 米 青のり 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 みかん			米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ツナ缶 豆腐 あおさ バナナ		
5金	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	全がゆ(べたべた) ほうれん草の鶏ささみあん あおさスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 レバー裏ごし ほうれん草の鶏ささみあん あおさスープ バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ みかん 手づかみかぼちゃ
(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ 人参 あおさ バナナ			米 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 かぼちゃ Cコーン缶 みかん		
6土	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや ゆし豆腐汁(薄) みかん	おじや ゆし豆腐汁(薄) みかん	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 人参 ほうれん草 玉ねぎ ゆし豆腐 あおさ みかん			米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 バナナ		
8月	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト ブロッコリーすり流し	納豆がゆ(べたべた) ポテトのみどり煮 野菜スープ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどり煮 野菜スープ	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 手づかみポテト ブロッコリースープ バナナ
(主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー 白菜 BFホワイトソース		
9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	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのうま煮 ブロッコリースープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのうま煮 ブロッコリースープ みかん
(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ			米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 Cコーン缶 みかん		
10水	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト しらす干し煮つぶし すまし汁	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃヨーグルト 豆腐とあおさのスープ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃヨーグルト 豆腐とあおさのスープ バナナ	おじや 鶏と野菜のスープ みかん	おじや 鶏と野菜のスープ みかん 手づかみポテト
(主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ Pヨーグルト 豆腐 あおさ バナナ			米 人参 玉ねぎ 青のり ささみ じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶		
11木	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ	人参がゆ(べたべた) ほうれん草の鶏ささみあん 豆腐とあおさ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の鶏ささみあん 豆腐とあおさ汁 手づかみ豆腐 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ
(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ レタス あおさ みかん			米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 BFホワイトソース		
12金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 かぼちゃスープ バナナ
(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 そうめん あおさ りんご 粉寒天			米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 かぼちゃ バナナ		



【 NO 2 】 令和7年12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
	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）
13 土	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 人参スープ みかん	おじや 魚とあおさの汁（みそ風味） バナナ	おじや 魚とあおさのみそ汁 バナナ
	（主な材料）米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース みかん			米 玉ねぎ 人参 白身魚 あおさ バナナ	
15 月	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 すまし汁	全がゆ（べたべた） 魚とかぼちゃのうま煮 大根スープ（みそ風味） みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのうま煮 大根のみそ汁 みかん	鶏がゆ（べたべた） さつま芋のマッシュ ほうれん草スープ バナナ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋（手づかみ） ほうれん草スープ バナナ
	（主な材料）米 白身魚 かぼちゃ 大根 あおさ みかん			米 ささみ 青のり さつま芋 きなこ ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	
16 火	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト ほうれん草すり流し すまし汁	みどりがゆ（べたべた） 鶏とうどんのくたくた煮 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏とうどんのくたくた煮 バナナ	全がゆ（べたべた） しらすポテト ほうれん草のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト ほうれん草のスープ みかん
	（主な材料）米 ほうれん草 うどん 人参 大根 バナナ			米 しらす干し じゃが芋 青のり ほうれん草 人参 BFホワイトソース みかん	
17 水	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し 豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 バナナ 手づかみポテト	おじや あおさ汁 みかん	おじや あおさ汁 みかん
	（主な材料）米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 あおさ バナナ			米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 あおさ 白菜 絹ごし豆腐 みかん	
18 木	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	おじや 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ みかん	おじや 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ みかん	全がゆ（べたべた） 白身魚のトマト煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 ブロッコリースープ バナナ
	（主な材料）米 人参 玉ねぎ 青のり 豆腐 ブロッコリー 白菜 Cコーン缶 みかん			米 白身魚 じゃが芋 白菜 ブロッコリー 人参 バナナ	
19 金	お弁当会			パンがゆ⇒コロコロトースト 魚と野菜のスープ みかん	スティックトースト（手づかみ） 魚と野菜のスープ みかん
				食パン 白身魚 白菜 ブロッコリー 人参 Cコーン缶 みかん	
20 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 野菜スープ	ツナおじや 豆腐と野菜のスープ みかん	ツナおじや 豆腐と野菜のスープ みかん	のりがゆ（べたべた） ささみと野菜のスープ バナナ	のりがゆ（べたべた） ささみと野菜のスープ バナナ
	（主な材料）米 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ ブロッコリー 豆腐 みかん			米 青のり ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	
22 月	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナじゃが あおさ汁（みそ風味） みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさのみそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） かぼちゃそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ
	（主な材料）米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ みかん			米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 バナナ	
23 火	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 すまし汁	のりがゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	全がゆ（べたべた） 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ 手づかみかぼちゃ バナナ
	（主な材料）米 白身魚 ブロッコリー 人参 じゃが芋 みかん			米 豆腐 かぼちゃ ブロッコリー 人参 Cコーン缶 バナナ	
24 水	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 みかん	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ バナナ
	（主な材料）米 白身魚 白菜 人参 ブロッコリー そうめん あおさ みかん			米 豆腐 白菜 ブロッコリー 人参 じゃが芋 バナナ	
25 木	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 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 根菜そぼろ煮 キャベツのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 キャベツのスープ バナナ	全がゆ（べたべた） ツナじゃが ほうれん草スープ みかん	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 みかん
	（主な材料）米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ あおさ 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 みかん	
26 金	つぶしがゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁	鶏おじや くたくたそうめん汁 バナナ	鶏おじや そうめん汁 バナナ	かぼちゃがゆ（べたべた） 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁（みそ風味） みかん	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさのみそ汁 みかん
	（主な材料）米 ささみ 玉ねぎ 人参 そうめん ほうれん草 バナナ			米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ あおさ 人参 みかん	
27 土	保育納め・大掃除				

※ 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。

