



【令和 8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: 絹ごし豆腐	 例: バナナ	 例: 白身魚	 例: バナナ
2月	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)トマト添え 鶏とかぼちゃのうま煮 白菜のすまし汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯トマト添え 鶏とかぼちゃのうま煮 白菜のすまし汁 タンカン	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と根菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみころころポテト 鶏と根菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 トマト 白身魚 かぼちゃ 白菜 あおさ タンカン			米 じゃが芋 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ	
3火	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	みどりがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 トマトスープ べたべたいちご	みどりがゆ 根菜そぼろ煮風 トマトスープ 手づかみポテト いちご	おじや(べたべた) かぼちゃスープ バナナヨーグルト	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 白菜 トマト缶 いちご			米 ツナ缶 玉ねぎ 白菜 人参 かぼちゃ バナナ Pヨーグルト	
4水	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし ブロッコリーすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 大根スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 大根スープ みかん	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	スティックトースト(手づかみ) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 大根 あおさ みかん			食パン 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ キャベツ Cコーン缶 バナナ	
5木	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 うどん汁 手づかみ人参 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のうま煮 ゆるゆるミルク寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のうま煮 ゆるゆるミルク寒天
	(主な材料) 米 ささみ 人参 茹でうどん ほうれん草 バナナ			米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 あおさ 粉寒天	
6金	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	のりがゆ(べたべた) ささみのみどり煮 白菜スープ(みそ風味) みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどり煮 白菜みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 ポテトスープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 ポテトスープ きなこバナナ
	(主な材料) 米 青のり ささみ ほうれん草 白菜 人参 みかん			米 白身魚 人参 小松菜 Cコーン缶 バナナ きなこ	
7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	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ タンカン	あおさがゆ 豆腐と野菜のスープ タンカン	具だくさんおじや おろし大根のスープ バナナ	具だくさんおじや おろし大根のスープ バナナ
	(主な材料) 米 あおさ 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶 タンカン			米 ツナ缶 人参 じゃが芋 大根 きゅうり バナナ	
9月	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	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが 大根汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 大根汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) 魚とブロッコリーのスープ煮 ポテトポタージュ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とブロッコリーのスープ煮 ポテトポタージュ バナナ
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 あおさ みかん			米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	
10火	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	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 タンカン	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 タンカン	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 レタス じゃが芋 そうめん タンカン			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	
12木	つぶしがゆ(とろとろ) 小松菜のすり流し 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	魚入りおじや 芋スープ バナナ寒天	魚入りおじや 芋スープ バナナ寒天
	(主な材料) 米 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ひき肉 ゆし豆腐 あおさ バナナ			米 白身魚 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 バナナ 粉寒天	
13金	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃのすり流し 白菜ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 白菜スープ(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 白菜のみそ汁 手づかみかぼちゃ タンカン	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のスープ煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のスープ煮 ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 白菜 あおさ タンカン			米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 Cコーン缶 BFホワイトソース	



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)
14 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 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 大根 人参 タンカン</small>	みどりがゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ(みそ風味) タンカン	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のみそ汁 タンカン 	芋おじや 野菜スープ バナナ <small>米 さつま芋 ツナ缶 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース バナナ</small>	芋おじや 野菜スープ バナナ 
16 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 <small>(主な材料) 米 あおさ じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ バナナ Pヨーグルト</small>	あおさがゆ(べたべた) チキン野菜スープ バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナかぼちゃ くたくたそうめん汁 タンカン <small>米 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ ほうれん草 タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ そうめん汁 タンカン
17 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 あおさ タンカン</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 ポテト汁(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト タンカン	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 人参 粉寒天 りんごジュース</small>	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー
18 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 人参 そうめん あおさ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ さつま芋マッシュ 鶏と野菜のトマトスープ タンカン <small>米 さつま芋 きなこ ささみ 人参 玉ねぎ トマトソース タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 鶏と野菜のトマトスープ タンカン
19 木	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 <small>(主な材料) 米 青のり 人参 じゃが芋 ブロッコリー ゆし豆腐 タンカン</small>	のりがゆ 根菜だし煮 ゆし豆腐(薄) タンカン	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐(薄) タンカン	全がゆ 魚のみどり煮 ポテトポタージュ バナナ <small>米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 BFホワイトソース</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 ポテトポタージュ バナナ
20 金	お楽しみ遠足 お弁当会 			おじや 魚汁(みそ風味) タンカン <small>米 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 人参 キャベツ タンカン</small>	おじや 魚汁 手づかみかぼちゃ タンカン
21 土	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 大根 ツナ缶 ブロッコリー じゃが芋 あおさ 豆腐 タンカン</small>	おじや ブロッコリーポテト すまし汁 タンカン	おじや ブロッコリーポテト すまし汁 タンカン 	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 魚と野菜のスープ バナナ <small>米 じゃが芋 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 魚と野菜のスープ バナナ 
24 火	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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 大根 ほうれん草 タンカン</small>	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 魚と大根のスープ(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 手づかみポテト 魚と大根のみそ汁 タンカン	あおさがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ バナナ <small>米 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ほうれん草 コーン缶</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ バナナ
25 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 青菜すりつぶし 野菜スープ <small>(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 チンゲン菜 コーン缶 じゃが芋 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナ	鶏おじや かぼちゃ汁(みそ風味) タンカン <small>米 人参 ささみ チンゲン菜 かぼちゃ キャベツ タンカン</small>	鶏おじや かぼちゃ汁(みそ風味) タンカン
26 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 山東菜 人参 さつま芋 青のり そうめん あおさ バナナ</small>	全がゆ 魚と青菜のだし煮 さつま芋マッシュ くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と青菜のだし煮 ころころさつま芋(手づかみ) そうめん汁 バナナ	全がゆ ほうれん草のささみあん 野菜スープ タンカン <small>米 ささみ ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ BFホワイトソース タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のささみあん 野菜スープ 手づかみポテト タンカン
27 金	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 ブロッコリーペースト <small>(主な材料) 米 白菜 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご 粉寒天</small>	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ 根菜そぼろ煮 野菜スープ タンカン <small>米 じゃが芋 ささみ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 タンカン</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 野菜スープ タンカン
28 土	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 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 タンカン</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜スープ タンカン	鶏おじや かぼちゃのだし煮 あおさ汁 バナナ <small>米 ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ あおさ バナナ</small>	鶏おじや かぼちゃのだし煮 あおさ汁 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。