



令和7年12月

- ★ 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、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 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。

(作成者)管理栄養士 高嶺 桑那

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	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
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 フレンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐(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	なめらかにすりつぶした状態 フレンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト  (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ ブロッコリー トマト わかめ ネープル	全がゆ 鶏肉の根菜煮 トマトスープ ネープル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉の根菜煮 トマトスープ ネープル	15 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト  (主な材料) 米 わかめ しらす 人参 ブロッコリー コーン 白菜 ネープル	わかめがゆ しらすと野菜煮 コーンスープ ネープル	わかめがゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 コーンスープ ネープル
2 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚のすり流し 玉ねぎペースト  (主な材料) 米 コーン 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 パイン缶	コーンがゆ 白身魚と野菜煮 大根のすまし汁 パイン缶	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 大根のすまし汁 パイン缶	16 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト ほうれん草ペースト  (主な材料) 米 鮭 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草 桃缶	全がゆ 鮭と野菜煮 ほうれん草のすまし汁 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜煮 ほうれん草のすまし汁 桃缶
3 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト  (主な材料) 米 ひじき 豆腐 人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 ネープル	ひじきがゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のすまし汁 ネープル	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 ほうれん草のすまし汁 ネープル	17 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト  (主な材料) 米 水煮ツナ 人参 ブロッコリー もやし ジャガイモ 玉ねぎ みかん	全がゆ ツナと野菜煮 じゃが芋のみぞ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜煮 じゃが芋のみぞ汁 みかん
4 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト  (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ 豆腐 ジャガイモ バナナ	全がゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のみぞ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 豆腐のみぞ汁 バナナ	18 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト 豆腐ペースト  (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ ネープル	全がゆ 白身魚のみぞれ煮 豆腐のみぞ汁 ネープル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみぞれ煮 豆腐のみぞ汁 ネープル
5 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 白菜ペースト  (主な材料) 米 大根葉 鶏ひき肉 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 白菜 みかん	菜がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜のスープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜のスープ みかん	19 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト  (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー ジャガイモ キャベツ 玉ねぎ バナナ	全がゆ 鶏肉のポテト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のポテト煮 野菜スープ バナナ
6 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト  (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 キャベツ ピーマン 小松菜 パイン缶	おじや 小松菜のすまし汁 パイン缶	おじや 小松菜のすまし汁 パイン缶	20 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト  (主な材料) 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 わかめ パイン缶	全がゆ 麻婆豆腐風 大根のすまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐風 大根のすまし汁 パイン缶
8 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト キャベツペースト  (主な材料) そうめん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 GP 豆腐 キャベツ ネープル	そうめんと野菜そぼろ煮 豆腐のすまし汁 ネープル	そうめんと野菜そぼろ煮 豆腐のすまし汁 ネープル	22 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃペースト  (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ 大根 ネープル	全がゆ 白身魚のかぼちゃ煮 大根のみぞ汁 ネープル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃ煮 大根のみぞ汁 ネープル
9 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 白菜ペースト  (主な材料) 米 水煮ツナ 人参 玉ねぎ ジャガイモ 白菜 みかん	全がゆ 白身魚と野菜煮 白菜のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 白菜のスープ みかん	23 火	大根ペースト 人参ペースト  (主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ そうめん バナナ	全がゆ 鶏肉と根菜煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 そうめん汁 バナナ
10 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト  (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 ゆし豆腐 いちご	全がゆ 鶏肉と野菜煮 ゆし豆腐 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 ゆし豆腐 いちご	24 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 玉ねぎペースト  (主な材料) 米	全がゆ 白身魚と野菜煮 キャベツのスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 キャベツのスープ みかん
11 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト  (主な材料) 米 コーン 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 もやし もずく バナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 もずくスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 もずくスープ バナナ	25 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 白菜ペースト  (主な材料) 米	全がゆ 鶏肉と野菜煮 クリスマス 白菜のすまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 白菜のすまし汁 いちご
12 金					10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト 小松菜ペースト  (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 そうめん パイン缶	全がゆ 豆腐と野菜煮 そうめん汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 そうめん汁 パイン缶
13 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト  (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ わかめ 豆腐 みかん	おじや 豆腐のすまし汁 みかん	おじや 豆腐のすまし汁 みかん	26 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト  (主な材料) 米	全がゆ 野菜のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁 桃缶

\* 離乳食のすすめ方など気になることは、  
担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。



良いお年を  
お迎えください

