



令和7年 11月

(作成者)管理栄養士 高嶺 奈那

- ★ 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。

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 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)	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)
1 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト	おじや 冬瓜のスープ 桃缶	おじや 冬瓜のスープ 桃缶	17 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 白菜のスープ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 白菜のスープ 柿
(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 冬瓜 桃缶				(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 赤ピーマン 柿			
4 火	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	全がゆ 野菜のそぼろ煮 大根のすまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 大根のすまし汁 柿	18 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 大根ペースト	菜がゆ 白身魚と野菜煮 大根のみそ汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 大根のみそ汁 バナナ
(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 大根 わかめ 柿				(主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 わかめ バナナ			
5 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 小松菜ペースト	全がゆ 白身魚のみどり煮 小松菜ペースト パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 小松菜ペースト パイン缶	19 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト	全がゆ しらすと野菜煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 そうめん汁 みかん
(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 パイン缶				(主な材料) 米 しらす たまねぎ 人参 ほうれん草 そうめん みかん			
6 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト	麻婆豆腐風 白菜のスープ バナナ	麻婆豆腐風 白菜のスープ バナナ	20 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	ひじきがゆ 肉じゃが風 ゆし豆腐汁 梨	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 ゆし豆腐汁 梨
(主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 赤ピーマン 白菜 梨				(主な材料) 米 ひじき 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 GP ゆし豆腐 パイン缶			
7 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のみそ汁 みかん	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 豆腐のみそ汁 みかん	21 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト	全がゆ 白身魚と野菜煮 そうめん汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 そうめん汁 パイン缶
(主な材料) 米 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 みかん				(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ピーマン 人参 そうめん パイン缶			
8 土	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	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	22 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト	全がゆ しらすと野菜煮 レタスのスープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 レタスのスープ パイン缶
(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 ほうれん草 桃缶				(主な材料) 米 しらす たまねぎ 人参 じゃが芋 レタス わかめ パイン缶			
10 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	コーンがゆ 鶏肉のさつまいも煮 小松菜のスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のさつまいも煮 小松菜のスープ バナナ	25 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し キャベツペースト	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
(主な材料) 米 コーン 鶏肉 人参 玉ねぎ さつまい 小松菜 バナナ				(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ みかん			
11 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	全がゆ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのスープ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのスープ 柿	26 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト	全がゆ 豆腐とかぼちゃの煮 ほうれん草のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃの煮 ほうれん草のスープ バナナ
(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ GP じゃが芋 キャベツ 柿				(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 バナナ			
12 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト	全がゆ しらすと根菜煮 コーンスープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと根菜煮 コーンスープ パイン缶	27 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト 人参ペースト	全がゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のすまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 豆腐のすまし汁 パイン缶
(主な材料) 米 しらす 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン パイン缶				(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 パイン缶			
13 木	 お弁当会			28 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 もずくスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 もずくスープ みかん
				(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ もずく みかん			
14 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト	全がゆ 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 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	29 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と根菜煮 白菜スープ 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 白菜スープ 桃缶
(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし 大根 バナナ				(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー 白菜 赤ピーマン 桃缶			
15 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト	おじや ほうれん草のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のみそ汁 みかん	※ 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。 			
(主な材料) 米 鶏ひき肉 もずく 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 みかん							