



【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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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 9～11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 9～11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）
4 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 人参ほうれん草ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物 	20 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） マッシュミルクポテト 白身魚のスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのミルク煮 白身魚のスープ 果物
6 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 煮魚 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ 果物	21 火	10倍がゆ（とろとろ） さつま芋ペースト とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚とさつま芋の甘煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とさつま芋の甘煮 みそ汁 果物
7 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	磯おじや（べたべた） ゆし豆腐 果物	磯おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 果物	22 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすと野菜のつぶし煮 ポテトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 ポテトスープ 果物
8 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすと野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	23 木	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物
9 木	♪ お弁当会 ♪ 			24 金	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト 白菜ブロッコリー人参ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
10 金	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） かぼちゃの煮物 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 果物	25 土	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 野菜と豆腐のつぶしあえ そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐の煮物 そうめん汁 果物 
11 土	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	くたくたそうめん 豆腐のみそ汁 果物	くたくたそうめん 豆腐のみそ汁 果物 	27 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し さつま芋大根人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 根菜つぶし煮 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜つぶし煮 魚汁 果物
14 火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナじゃが 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 麩のみそ汁 果物	28 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁	人参がゆ（べたべた） ツナ野菜スープ 煮りんごヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 ツナ野菜スープ 煮りんごヨーグルト
15 水	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	煮込みうどん つぶしトマト 果物	煮込みうどん トマト 果物	29 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすときゅうりのだし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのだし煮 みそ汁 果物
16 木	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁	しらす野菜おじや（べたべた） 麩のみそ汁 果物	しらす野菜おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 果物	30 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや（べたべた） ゆし豆腐 果物	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 果物
17 金	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 魚のほぐし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のほぐし煮 みそ汁 果物	31 金	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 みそ汁 果物
18 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすと人参のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参のとろ煮 麩のみそ汁 果物	※ 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い合わせ下さい。			
主な材料)精白米 しらす干し 人参 ほうれん草 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ みかん				主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク トマト りんご			
主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 キャベツ トマト みかん				主な材料)精白米 さつま芋 とうがん 人参 白身魚 タンカン			
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 玉演技 青のり ゆし豆腐 りんご				主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ わかめ みかん			
主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 ほうれん草 麩 わかめ ネーブル				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 鶏ささみ（豚レバー） 玉ねぎ 麩 わかめ パナナ			
主な材料)精白米 かぼちゃ 大根 人参 玉ねぎ 白身魚 レタス りんご				主な材料)精白米 かぼちゃ 白菜 ブロッコリー 人参 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ りんご			
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 白身魚 レタス りんご				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 花かつお そうめん みかん			
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 白身魚 レタス りんご				主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 大根 人参 ほうれん草 みかん			
主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 キャベツ 人参 麩 ネーブル				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 ツナ缶 りんご Pヨーグルト			
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー うどん 鶏ささみ 玉ねぎ トマト パナナ				主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 きゅうり わかめ いちご			
主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 ほうれん草 小松菜 麩 パナナ				主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 タンカン			
主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ りんご				主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ブロッコリー パナナ			
主な材料)精白米 しらす干し 白菜 人参 麩 パナナ							

- ※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子をみてください。
- ※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。離乳食の進め方など気になることは、お気軽にお問い合わせください。
- ※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。
- ※ りんご(梨)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付けなどで提供しています。

