



【令和6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)
1 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 豆腐のみそ汁 果物	17 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー そうめん パナナ	しらす野菜おじや(べたべた) そうめん汁 果物	しらす野菜おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 果物
2 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 ほうれん草 鶏ささみ人参 白菜 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物	19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 鶏ささみ トマト 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトマト煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のトマト煮 麩のすまし汁 果物
3 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物	20 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 ブロッコリー ひきわり納豆 花かつお 玉ねぎ 人参 わかめ	納豆おじや(べたべた) みそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
5 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 白菜 人参 玉ねぎ 麩 わかめ (へちま) ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩とへちまのみそ汁 果物	21 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 人参 玉ねぎ うどん 鶏ささみ ほうれん草 りんご	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 麩 なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナと根菜の煮物 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと根菜の煮物 麩のみそ汁 果物	22 木	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 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 きゅうり 麩 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) しらす野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物
7 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 さつま芋 鶏ささみ スイカ	芋がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物	23 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 青のり ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯焼き みそ汁 果物
8 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のくずし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のくずし煮 みそ汁 果物	24 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 花かつお わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 果物
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 人参 玉ねぎ 花かつお わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 魚汁 果物	26 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 人参 玉ねぎ りんご 麩 じゃが芋 (へちま)	しらすがゆ(べたべた) りんごとかぼちゃの甘煮 麩のみそ汁	しらすがゆ ⇒ 軟飯 りんごとかぼちゃの甘煮 麩とへちまのみそ汁
10 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 花かつお ゆし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜とおかかのとろ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とおかかのとろ煮 ゆし豆腐 果物	27 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごしち王府 さつま芋 玉ねぎ レタス わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参白菜ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 白身魚 人参 じゃが芋 白菜 りんご	全がゆ(べたべた) りんごとポテトの甘煮 魚スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとポテトの甘煮 魚スープ	28 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋ブロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 トマト パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 魚のスープ煮 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ煮 バナナヨーグルト
14 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ そうめん ツナ缶 トマト パナナ	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	29 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し とうがん 人参 トマト 麩 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのだし煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのだし煮 麩のみそ汁 果物
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ブロッコリー 豆腐 花かつお コーン缶 スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくずし煮 野菜ポタージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐バーグ 野菜ポタージュ 果物	30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 うどん 鶏ささみ スイカ	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
16 金	♪お弁当会♪ 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 花かつお ゆし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐 果物	31 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 花かつお ゆし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐 果物

※ 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。