



【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) 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 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)	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月	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 (主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 大根 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 大根のみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーバナナ くたくたそうめん汁	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーバナナ そうめん汁
2火	つぶしがゆ(とろとろ) 根菜ペースト 絹ごし豆腐のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ トマト缶 バナナ きなこ	おじや トマトスープ きなこバナナ	おじや トマトスープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 具だくさんスープ ゆるゆるりんごゼリー (クラッシュ)	全がゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ ゆるゆるりんごゼリー (クラッシュ)
3水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 白菜 人参 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのだし煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 白菜スープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ バナナ
4木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し つぶしトマト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトソース そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが(トマト風味) くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが(トマト風味) そうめん汁 バナナ	おじや コーンポタージュ バナナ	おじや コーンポタージュ バナナ
5金	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 人参 バナナ Pヨーグルト	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ(みそ風味) ヨーグルトサラダ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のみそ汁 ヨーグルトサラダ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ほうれん草スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ほうれん草スープ
6土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル	おじや あおさ汁 バナナ	おじや あおさ汁 バナナ
8月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 人参 ブロッコリー 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋きんとん 鶏と野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子のきなこかけ 鶏と野菜のスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 さつま汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 さつま汁 バナナ
9火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜すり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 じゃが芋 りんご あおさ	おじや 根菜りんご煮 あおさスープ	おじや 根菜りんご煮 あおさスープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 ポテトスープ バナナ
10水	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 (主な材料) 米 白菜 ささみ じゃが芋 人参 トマト そうめん ネーブル	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト ツナじゃが コーンポタージュ	スティックトースト ツナじゃが コーンポタージュ
11木	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 (主な材料) 米 あおさ ささみ 人参 ほうれん草 じゃが芋 バナナ 粉寒天	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ バナナ寒天	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ バナナ寒天	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル
12金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 きゅうり そうめん ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 ブロッコリーバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 ブロッコリーバナナ	おじや かぼちゃスープ ネーブル	おじや かぼちゃスープ ネーブル
13土	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 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	のりがゆ(べたべた) 具だくさんスープ きなこバナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ きなこバナナ

※お子さんの進み具合により、献立の形態や使用食材を変更する場合があります。

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 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）	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）
15月	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 （主な材料）米 ささみ 人参 キャベツ 大根 ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏肉と根菜のスープ煮 大根スープ（みそ風味） ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル	おじや ポテトスープ バナナ 米 キャベツ 人参 大根 ツナ缶 ジャが芋 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトスープ バナナ
16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 野菜スープ （主な材料）米 あおさ 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 人参 コーン缶 ネーブル	あおさがゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	しらすがゆ（べたべた） 鶏ささみのりんご煮 野菜スープ 米 しらす干し ささみ りんご 人参 ほうれん草 大根	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 野菜スープ 手づかみ大根
17水	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 （主な材料）米 青のり 白身魚 大根 人参 そうめん りんご 粉寒天	のりがゆ（べたべた） 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	おじや かぼちゃスープ ネーブル 米 大根 ツナ缶 人参 かぼちゃ コーン缶 ネーブル	おじや かぼちゃスープ ネーブル
18木	お弁当			人参がゆ（べたべた） さつま芋とりんごのきんとん 魚スープ 米 人参 さつま芋 りんご 青のり 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ	人参がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん 魚スープ
19金	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 （主な材料）米 あおさ レタス 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 バナナ Pヨーグルト	あおさがゆ（べたべた） 鶏と根菜のスープ煮 バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ煮 バナナヨーグルト 手づかみ人参	おじや かぼちゃのりんご煮 ほうれん草スープ 米 ツナ缶 人参 ジャが芋 かぼちゃ りんご ほうれん草 コーン缶	おじや かぼちゃのりんご煮 ほうれん草スープ
20土	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 （主な材料）米 豆腐 白菜 人参 大根 あおさ ネーブル	全がゆ（べたべた） 具だくさんスープ（みそ風味） ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 具だくさんみそ汁 ネーブル	ツナおじや ブロッコリースープ バナナ 米 ツナ缶 人参 青のり 鶏肉 ブロッコリー 白菜 コーン缶 バナナ	ツナおじや ブロッコリースープ バナナ
22月	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリーすり流し 人参ペースト 野菜スープ （主な材料）米 ひきわり納豆 人参 ブロッコリー 白菜 かぼちゃ コーン缶	納豆がゆ（べたべた） 野菜のおかか煮 白菜スープ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 白菜スープ	全がゆ（べたべた） かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ ネーブル 米 かぼちゃ 鶏肉 人参 白菜 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ ネーブル
23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 人参ペースト 野菜スープ （主な材料）米 ほうれん草 ささみ 人参 りんご ジャが芋 キャベツ コーン缶	みどりがゆ 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ 手づかみポテト	パンがゆ → ころころトースト 白身魚とポテトのうま煮 りんご果汁 食パン 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 人参 りんご果汁	スティックトースト（手づかみ） 白身魚とポテトのうま煮 りんご果汁
24水	つぶしがゆ（とろとろ） とうがんすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト （主な材料）米 豆腐 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ	全がゆ（べたべた） 豆腐の二色あえ とうがんスープ（みそ風味）	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ とうがんのみそ汁	人参がゆ 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト 米 人参 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャが芋 バナナ Pヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト
25木	つぶしがゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し 人参ペースト キャベツすりつぶし すまし汁 （主な材料）米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ 茹でうどん ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜のうどんスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうどんスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ	おじや 魚と人参のスープ バナナ 米 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 白身魚 あおさ 人参 バナナ	おじや 魚と人参スープ バナナ
26金	つぶしがゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 （主な材料）米 白菜 かぼちゃ りんご 絹ごし豆腐 あおさ 人参	菜がゆ（べたべた） かぼちゃのりんご煮 豆腐とあおさのスープ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 豆腐とあおさのみそ汁	全がゆ（べたべた） 魚と根菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 白身魚 ジャが芋 白菜 ほうれん草 そうめん 人参 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のだし煮 そうめん汁 バナナ
27土	お弁当			おじや ブロッコリーとコーンのスープ バナナ 米 ツナ缶 大根 人参 ブロッコリー コーン缶 ジャが芋 バナナ	おじや ブロッコリーとコーンのスープ バナナ
30火	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 （主な材料）米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 コーン缶 ネーブル	全がゆ（べたべた） ツナじゃが（トマト風味） 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが（トマト風味） 白菜スープ ネーブル	あおさがゆ（べたべた） かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ 米 あおさ かぼちゃ ささみ 玉ねぎ ジャが芋 人参	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ 手づかみポテト

※園での離乳食について・・・ご家庭で食べたことがある食材を提供していきます。※

～ご協力をよろしくお願ひします。～

これは「保育所におけるアレルギーガイドライン（厚労省）」によるものです。特にアレルゲンになりやすいたんぱく質食品は、必須です。ご家庭での複数回の提供により、安全（アレルギーなし）が確認され、園での離乳食もスムーズに進めていくことができます。食材のすすめ方は配布された食材のチェック表を参考にしてください。食材の使い方がよくわからない場合や、気になることはお気軽に園へお問い合わせください。

