



【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。

【NO1】

(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 土					
3 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 ブロッコリー 人参	全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶 ジャガ芋 あおさ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 ポテトのみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶 ジャガ芋 あおさ	のりがゆ(べたべた) ささみとりんごのみどり煮 人参スープ (主な材料) 米 青のり ささみ ブロッコリー りんご 人参 ジャガ芋 コーン缶	のりがゆ(べたべた) ささみとりんごのみどり煮 人参スープ (主な材料) 米 青のり ささみ ブロッコリー りんご 人参 ジャガ芋 コーン缶
4 火	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ジャガ芋	かぼちゃがゆ(べたべた) 根菜おかか煮 ゆし豆腐汁(薄) バナナ (主な材料) 米 かぼちゃ ジャガ芋 人参 ゆし豆腐 あおさ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 ゆし豆腐汁(薄) バナナ (主な材料) 米 かぼちゃ ジャガ芋 人参 ゆし豆腐 あおさ	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 ほうれん草スープ ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ジャガ芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 ほうれん草スープ ネーブル 手づかみポテト (主な材料) 米 白身魚 ジャガ芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ
5 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 人参	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト (主な材料) 米 ささみ 人参 コーン缶 ジャガ芋 かぼちゃ	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト (主な材料) 米 ささみ 人参 コーン缶 ジャガ芋 かぼちゃ	みどりがゆ(べたべた) ポテトとりんごのそぼろ煮 あおさスープ (主な材料) 米 ブロッコリー ジャガ芋 玉ねぎ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトとりんごのそぼろ煮 あおさスープ (主な材料) 米 ブロッコリー ジャガ芋 玉ねぎ りんご ささみ あおさ
6 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根すりつぶし (主な材料) 米 白身魚 人参 大根	全がゆ(べたべた) 白身魚のみぞれ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 そうめん ほうれん草 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみぞれ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 そうめん ほうれん草 あおさ	菜がゆ(べたべた) 鶏と大根の煮物 ポテトスープ(みそ風味) きなこバナナ (主な材料) 米 キャベツ ささみ 大根 人参 ジャガ芋	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と大根の煮物 ポテトのみそ汁 手づかみポテト きなこバナナ (主な材料) 米 キャベツ ささみ 大根 人参 ジャガ芋
7 金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 そうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ	鶏おじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー (主な材料) 米 ささみ	鶏おじや ポテトスープ スイカゼリー (主な材料) 米 ささみ キャベツ トマト缶 ジャガ芋 ほうれん草
8 土					
10 月	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 ジャガ芋	全がゆ(べたべた) 青のりポテト 大根と豆腐のスープ(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 ジャガ芋 青のり 大根 豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 青のりポテト(手づかみ) 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ジャガ芋 青のり 大根 豆腐	あおさがゆ(べたべた) 魚のおろし煮 人参スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 大根 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 人参スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 大根 りんご 人参 玉ねぎ
11 火	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し トマトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉	全がゆ(べたべた) 鶏肉のトマト煮 ブロッコリースープ ネーブル (主な材料) 米 鶏肉 トマト 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の人参あん なすのみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 鶏肉 トマト 玉ねぎ	納豆がゆ かぼちゃのりんご煮 (きなこかけ) ポテトスープ (主な材料) 米 ひきわり納豆	納豆がゆ かぼちゃのりんご煮 (きなこかけ) ポテトスープ (主な材料) 米 ひきわり納豆
12 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ジャガ芋	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 そうめん汁 手づかみポテト ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ジャガ芋	鶏野菜がゆ かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 鶏肉	鶏野菜がゆ かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 鶏肉 人参
13 木	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 白菜すりつぶし ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 レタス	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 レタス かぼちゃ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 野菜スープ バナナ(手づかみ) (主な材料) 米 レタス かぼちゃ	おじや 魚と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 白菜	おじや 魚と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 白菜 あおさ
14 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 大根汁(みそ風味) スイカ (主な材料) 米 ブロッコリー	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 大根のみそ汁 スイカ (主な材料) 米 ブロッコリー	のりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 青のり	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 青のり ささみ

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 土					
17 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがん・ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー とうがん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜の煮物 とうがんスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜の煮物 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーおかか煮 魚と野菜のスープ バナナ 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーおかか煮 魚と野菜のスープ バナナ
18 火	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 バナナ (主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ パナナ	おじや チキンスープ バナナ	おじや チキンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 とうがん汁 ネーブル 米 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ とうがん あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 とうがん汁 ネーブル
19 水	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 ポテトすり流し (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ
20 木	～～お弁当～～			芋・野菜おじや あおさ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 さつま芋 レタス 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ りんご 粉寒天	芋・野菜おじや あおさ汁 ゆるゆるりんごゼリー
21 金	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	鶏がゆ 野菜ポターージュ バナナ 米 鶏肉 人参 ほうれん草 キャベツ Cコーン缶 じゃが芋 パナナ	鶏がゆ 野菜ポターージュ バナナ
22 土					
24 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 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 ブロッコリー あおさ ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚と大根の煮物 あおさスープ(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と大根の煮物 あおさスープ(みそ風味) ネーブル	おじや チキンスープ バナナ 米 7.5	おじや チキンスープ バナナ
25 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 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ なす スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ スイカ(ベタベタ)	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ 手づかみポテト スイカ(ベタベタ)	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 ほうれん草スープ ネーブル 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 ポテトスープ ネーブル
26 水	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すり流し さつま芋ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 大根 人参 鶏ひき肉 あおさ ネーブル	芋がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 あおさ汁(みそ風味) ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 あおさのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ バナナ 米 さつま芋 きなこ 白身魚 大根 人参 なす パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子(手づかみ) 魚と野菜のスープ バナナ
27 木	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 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 白菜 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 野菜スープ バナナ	鶏がゆ 豆腐スープ(みそ風味) ネーブル 米 ささみ ブロッコリー 白菜 人参 絹ごし豆腐 ネーブル	鶏がゆ 豆腐のみそ汁 ネーブル
28 金	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや かぼちゃポターージュ ゆるゆるバナナゼリー 米 あおさ 人参 じゃが芋 ツナ缶 かぼちゃ Cコーン缶 パナナ 粉寒天	おじや 手づかみポテト かぼちゃポターージュ バナナゼリー
29 土					

※ 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合せください。