



【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月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 ささみ 人参 ジャガ芋 あおさ ネーブル	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	おじや 白身魚と野菜のスープ バナナ 米 玉ねぎ 人参 白身魚 ブロッコリー Cコーン缶 ジャガ芋 バナナ	おじや 白身魚と野菜のスープ バナナ
2火	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 すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 とうがん ほうれん草 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 冬瓜のスープ(みそ風味) ネーブル	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 冬瓜のみそ汁 ネーブル	おじや 人参とマカロニのスープ バナナ 米 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 人参 マカロニ Cコーン缶 バナナ	おじや 人参とマカロニのスープ バナナ
3水	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 ポテトすり流し (主な材料) 米 あおさ ささみ ブロッコリー 人参 ジャガ芋 Cコーン缶 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	納豆がゆ(べたべた) ブロッコリーのりんご煮 人参スープ 米 ひきわり納豆 ブロッコリー りんご 人参 ほうれん草 BFホワイトソース	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのりんご煮 人参スープ
4木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し おろし大根スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 大根のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 ネーブル 米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー あおさ 豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 ネーブル
5金	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 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 きゅうり 麩 スイカ果汁 ゼラチン	鶏おじや くたくた野菜そうめん スイカゼリー	鶏おじや くたくた野菜そうめん スイカゼリー	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 ブロッコリースープ バナナ 米 あおさ かぼちゃ ブロッコリー 人参 Cコーン缶 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 ブロッコリースープ バナナ 手づかみかぼちゃ
6土					
8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 ささみ 人参 玉ねぎ りんご あおさ 大根	みどりがゆ(べたべた) ささみと人参のスープ煮 大根スープ(みそ風味)	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のスープ煮 大根のみそ汁	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ(きなこ) ブロッコリーのスープ ネーブル 米 さつま芋 きなこ ブロッコリー 人参 玉ねぎ BFホワイトソース	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子(きなこ) ブロッコリーのスープ ネーブル
9火	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト ほうれん草すり流し (主な材料) 米 白身魚 青のり 乾うどん麺 あおさ 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 くたくた野菜うどん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜うどん汁 ネーブル	おじや 豆腐のスープ(みそ風味) バナナ 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 豆腐 白菜 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ(手づかみ)
10水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト キャベツのすりつぶし (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 りんご なす キャベツ 玉ねぎ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のりんご煮 野菜スープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のりんご煮 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ かぼちゃポタージュ ネーブル 米 ジャガ芋 バター 青のり かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ Cコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト かぼちゃポタージュ ネーブル
11木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 人参 大根 ゆし豆腐 スイカ	二色がゆ(べたべた) 大根だし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	二色がゆ 大根だし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	のりがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 小松菜スープ バナナ寒天 米 青のり ジャガ芋 人参 玉ねぎ ささみ 小松菜 Cコーン缶 粉寒天	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 小松菜スープ バナナ寒天
12金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 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 ささみ 人参 ジャガ芋 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ バナナ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 魚とブロッコリーのうま煮 ポテトスープ ネーブル 米 ブロッコリー 人参 白身魚 ジャガ芋 BFホワイトソース ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とブロッコリーのうま煮 ポテトスープ ネーブル
13土					

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)
16 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 あおさ ささみ 人参	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮(人参あん) ほうれん草スープ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮(人参あん) ほうれん草スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ
17 水	つぶしがゆ(とろとろ) さつま芋すり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 人参 豆腐 とうがん ひき肉 チンゲン菜 バナナ Pヨーグルト	芋おじや 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト	芋おじや 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 かぼちゃポタージュ ネーブル 米 白身魚 チンゲン菜 とうがん かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 かぼちゃポタージュ ネーブル
18 木	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 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 とうがん汁 スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 とうがん汁 スイカ	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンクリームスープ ネーブル 食パン ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー BFホワイトソース	スティックトースト(手づかみ) チキンクリームスープ ネーブル
19 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 ささみ かぼちゃ じゃが芋 乾うどん麺 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみの2色あん 野菜うどん バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみの2色あん 野菜うどん バナナ	おじや 豆腐と人参のスープ りんごゼリー 米 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ 豆腐 人参 あおさ りんご 粉寒天	おじや 豆腐と人参のみそ汁 りんごゼリー
20 土					
22 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜スープ バナナ 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン缶 じゃが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみポテト 根菜スープ バナナ
23 火	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ブロッコリーペースト ポテトすり流し (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ	おじや ささみと野菜のスープ バナナ 米 ツナ缶 かぼちゃ ささみ ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ BFホワイトソース	おじや ささみと野菜のスープ バナナ
24 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 コーン缶 白身魚 じゃが芋 青のり とうがん 人参 バナナ	コーンがゆ(べたべた) 白身魚のリポテトあん とうがんのスープ(みそ風味) バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のリポテトあん とうがんのみそ汁 バナナ	豆腐入りおじや くたくたそうめん汁 ネーブル 米 豆腐 ほうれん草 そうめん とうがん 人参 ネーブル	豆腐入りおじや そうめん汁 ネーブル
25 木	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 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 ほうれん草 コーン缶 人参 じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ	パンがゆ⇒ころころトースト 人参とりんごのグラッセ チキンスープ 食パン 人参 りんご バター ささみ かぼちゃ チンゲン菜	スティックトースト(手づかみ) 人参とりんごのグラッセ チキンスープ
26 金	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 すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ スイカ果汁 ゼラチン	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 あおさ汁 スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 あおさ汁 スイカゼリー	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくた野菜とそうめん汁 バナナ 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ そうめん 人参 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜とそうめん汁 バナナ(手づかみ)
27 土					
29 月	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 大根スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 大根 あおさ ネーブル	人参がゆ(べたべた) ほうれん草白和え 大根汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白和え 大根のみそ汁 ネーブル	おじや マッシュポテト 人参スープ バナナ 米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ	おじや マッシュポテト 人参スープ バナナ
30 火	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 茹でうどん 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー バナナ	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ(みそ風味) 米 ささみ 人参 小松菜 りんご じゃが芋 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトのみそ汁
31 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 青菜ペースト (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ スイカ	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 ネーブル 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ 豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 ネーブル

※ 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。