



【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。



【NO 1】

(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)
2月	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 すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ みかん	みどりがゆ(べたべた) 根菜トマト煮 豆腐のすまし汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜トマト煮 豆腐のすまし汁 みかん	人参がゆ かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ かぼちゃスープ バナナ
3火	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー そうめん 白菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あんかけ くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あんかけ くたくたそうめん汁 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト ささみのりんご煮 野菜スープ	スティックトースト ささみのりんご煮 野菜スープ 手づかみポテト
4水	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 すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 バナナ(手づかみ)	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテト煮 コーンポタージュ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテト煮 コーンポタージュ みかん
5木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚・ポテトのすり流し 人参のペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のだし煮 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のだし煮 大根のみそ汁 手づかみ大 みかん	おじや かぼちゃスープ バナナ寒天	おじや かぼちゃスープ バナナ寒天
6金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 人参 白身魚 玉ねぎ レタス トマト缶 バナナ	芋入りおじや 魚と野菜のトマトスープ バナナ	芋入りおじや 魚と野菜のトマトスープ バナナ 手づかみ芋	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 あおさ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 あおさ汁 みかん
7土					
9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 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 あおさ キャベツ みかん	全がゆ(べたべた) 根菜そばろ煮風 あおさ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そばろ煮風 あおさ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ツナかぼちゃ ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ ほうれん草スープ バナナ
10火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚とほうれん草のすり流し 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 テンゲン菜 白身魚 大根 人参 そうめん あおさ バナナ	菜がゆ(べたべた) 魚と大根の煮物 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と大根の煮物 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー 手づかみ大根
11水	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃのすり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ 白菜 人参 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃそばろ煮風 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそばろ煮風 白菜スープ バナナ	おじや 魚とポテトのスープ みかん	おじや 魚とポテトのスープ みかん
12木	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 ブロッコリー 人参 大根 玉ねぎ ツナ缶 あおさ みかん	みどりがゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 あおさ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 あおさ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ(きな粉入り) 魚と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(きなこ) 魚と野菜のスープ バナナ
13金	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 すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 青のり 人参 ブロッコリー ゆし豆腐 ほうれん草 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	みどりがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 ポテトポタージュ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのりんご煮 ポテトポタージュ 手づかみポテト

※ 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。



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)
14 土					
16 月	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 あおさ 絹ごし豆腐 みかん</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 大根スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 大根スープ みかん	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ ポテトスープ(みそ風味) バナナ <small>米 ひきわり納豆 ほうれん草 コーン缶 じゃが芋 人参 バナナ</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のコーンあえ ポテトスープ(みそ風味) バナナ
17 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ あおさ 人参 みかん</small>	みどりがゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのスープ あおさ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのスープ煮 あおさ汁 みかん	鶏野菜うどん 大根おかか煮 バナナ <small>茹でうどん ささみ 人参 ほうれん草 大根 ブロッコリー</small>	鶏野菜うどん 大根おかか煮 バナナ 手づかみ大根
18 水	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草すり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 コーン缶 ほうれん草 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ みかん	おじや あおさ汁 ゆるゆるバナナ寒天 <small>米 人参 じゃが芋 ほうれん草 ツナ缶 あおさ 豆腐 バナナ 粉寒天</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 あおさ汁 ゆるゆるバナナ寒天
19 木	～お弁当～			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 みかん <small>米 あおさ かぼちゃ ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草</small>	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 みかん
20 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト <small>(主な材料) 米 白菜 白身魚 ブロッコリー 人参 そうめん ほうれん草 みかん</small>	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 みかん	パンがゆ⇒コロコロトースト 鶏と野菜のスープ バナナ <small>食パン ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 コーン缶 バナナ</small>	スティックトースト(手づかみ) 鶏と野菜のスープ バナナ
21 土					
23 月	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぼちゃ あおさ みかん</small>	全がゆ(べたべた) ささみと人参のうま煮 かぼちゃスープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のうま煮 かぼちゃのみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 根菜スープ バナナ <small>米 きゅうり 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ BFホワイトソース バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 根菜スープ バナナ
24 火	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 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 白菜 ブロッコリー いちご</small>	おじや 豆腐と野菜のスープ いちご(つぶし)	おじや 豆腐と野菜のスープ 星人参グラッセ(手づかみ) いちご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ(みそ風味) バナナ <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃのみそ汁 バナナ
25 水	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 あおさ みかん</small>	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん 手づかみかぼちゃ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ そうめん ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 そうめん汁 バナナ
26 木	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー コーン缶 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのコーンあえ 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのコーンあえ 豆腐と野菜のスープ バナナ	魚入りおじや ポテトスープ(みそ風味) ゆるゆる梨ゼリー <small>米 玉ねぎ ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 人参 あおさ 梨 粉寒天</small>	魚入りおじや ポテトみそ汁 ゆるゆる梨ゼリー
27 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぼちゃ そうめん あおさ みかん</small>	鶏おじや かぼちゃ煮 くたくたそうめん汁 みかん	鶏おじや かぼちゃ煮 手づかみかぼちゃ そうめん汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 ほうれん草スープ バナナ <small>米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 BFホワイトソース</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 ほうれん草スープ バナナ
28 土					