



【令和 7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



こちらで示す献立は目安です。保護者の方にご提出いただいた「給食(離乳食)で使用する食材のチェック表」に基づいて進めていきます。食材の使用がスムーズに進めていけるようご協力をどうぞよろしくお願いします。

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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
月令	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)
形態					
固さ					
1	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル じゃが芋 人参 白菜 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 ネーブル	おじや チキンスープ バナナ 米 玉ねぎ 人参 あおさ ささみ Cコーン缶 バナナ	おじや チキンスープ バナナ 
2	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ひきわり納豆 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 そうめん	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 そうめん汁 ネーブル	魚入りおじや ブロッコリースープ バナナ 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 じゃが芋 バナナ	魚入りおじや ⇒ 軟飯 ブロッコリースープ バナナ 手づかみポテト
7	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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 あおさ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 大根スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 大根スープ	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご 米 ブロッコリー 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
8	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 キャベツ 白身魚 青のり 人参 大根 バナナ	菜がゆ(べたべた) 煮魚 根菜スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜スープ バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト 鶏とかぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご 粉寒天	スティックトースト(手づかみ) 鶏とかぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー
9	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 青のり かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	おじや 魚と野菜のスープ ネーブル 米 人参 大根 あおさ 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 ネーブル	おじや 魚と野菜のスープ ネーブル 手づかみ大根
10					
12	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 人参 ささみ トマト缶 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	おじや(トマト風味) ほうれん草スープ バナナ	おじや(トマト風味) ほうれん草スープ バナナ	きなこがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 きなこ 白身魚 ブロッコリー そうめん 人参 ほうれん草 バナナ	きなこがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 ネーブル
13	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 白身魚 人参 大根 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 ほうれん草のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 ほうれん草のスープ バナナ 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ ネーブル 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 ブロッコリー ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ ネーブル
14	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 ほうれん草 キャベツ 白身魚 人参 ブロッコリー ゆし豆腐 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	ツナがゆ かぼちゃスープ バナナ 米 ツナ缶 人参 青のり かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	ツナがゆ かぼちゃスープ バナナ
15	<p>～お弁当会～</p>			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 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ 手づかみ人参 バナナ



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 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 さつま芋 ブロッコリー 人参 ツナ缶 白菜 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 芋とブロッコリーのツナ煮 白菜スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 芋とブロッコリーのツナ煮 野菜のみそ汁 ネーブル	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
17 土					
19 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 白身魚 人参 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	魚と野菜のおじや ポテトスープ ネーブル	魚と野菜のおじや ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏ささみあん 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー 玉ねぎ レタス バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏ささみあん 野菜スープ バナナ
20 火	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 すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 豆腐 とうがん 小松菜 あおさ バナナ	野菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ バナナ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 魚とかぼちゃスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 魚とかぼちゃスープ 手づかみ芋 (主な材料) 米 さつま芋 りんご 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参
21 水	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 すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ ジャが芋 人参 キャベツ あおさ バナナ	おじや ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	おじや ポテトのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル
22 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ 大根 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 大根のスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) チキン野菜スープ かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ かぼちゃ寒天 ネーブル (主な材料) 米 ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 かぼちゃ 粉寒天
23 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 チンゲン菜 ささみ 大根 人参 そうめん あおさ ネーブル	菜がゆ(べたべた) チキンと大根のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 チキンと大根のうま煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 大根 ブロッコリー 人参 ジャが芋 Cコーン缶 チンゲン菜 バナナ
24 土					
26 月	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 とうがん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが とうがんスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 ささみ 人参 とうがん かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ
27 火	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし 人参ペースト 青菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 野菜スープ 手づかみ大根 バナナ	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 白身魚と野菜のスープ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 白身魚と野菜のスープ (主な材料) 米 あおさ かぼちゃ りんご 白身魚 人参 ジャが芋 ブロッコリー
28 水	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 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 ジャが芋 人参 玉ねぎ そうめん あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のうま煮 くたくたそうめん ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のうま煮 くたくたそうめん ネーブル	おじや チキンと野菜のスープ バナナ	おじや チキンと野菜のスープ バナナ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ
29 木	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 トマト とうがん ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) とうがんのそぼろ煮風 ほうれん草スープ(みそ風味) ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのそぼろ煮風 ほうれん草のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのきんとん 白身魚と根菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん 白身魚と根菜のスープ (主な材料) 米 さつま芋 りんご 白身魚 ジャが芋 人参 かぼちゃ Cコーン缶
30 金	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 (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ 茹でうどん 人参 キャベツ バナナ	鶏がゆ(べたべた) うどんスープ(みそ風味) バナナ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 みそうどん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみかぼちゃ 野菜スープ ネーブル (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー かぼちゃ Cコーン缶
31 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。