



【 NO 2 】 令和7年11月

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
	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 金	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	コーンがゆ ささみと野菜のスープ みかん	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ みかん 手づかみポテト	おじや 魚のスープ（みそ風味） バナナ寒天	おじや 魚のみそ汁 バナナ寒天
	（主な材料）米 Cコーン缶 ささみ 大根 人参 じゃが芋 Cコーン缶 みかん			米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 ほうれん草 バナナ 粉寒天	
15 土	～お弁当～	～お弁当～	～お弁当 	魚入りおじや かぼちゃスープ みかん	魚入りおじや かぼちゃスープ みかん 
	（主な材料）米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ みかん			米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 みかん	
17 月	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	納豆がゆ（べたべた） ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ（べたべた） ブロッコリーのささみあん ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん ポテトスープ バナナ
	（主な材料）米 ひきわり納豆 じゃが芋 ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ BFホワイトソース みかん			米 ブロッコリー ささみ 白菜 人参 じゃが芋 バナナ	
18 火	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	くたくた野菜うどん ツナかぼちゃ バナナ	やわらか野菜うどん ツナかぼちゃ バナナ	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天
	（主な材料）うどん 人参 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 バナナ			米 ささみ 人参 ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 かぼちゃ 粉寒天	
19 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 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ 手づかみポテト	全がゆ（べたべた） かぼちゃと梨のおろし煮 白身魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと梨のおろし煮 白身魚と野菜のスープ
	（主な材料）米 豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 きゅうり Cコーン缶 バナナ			米 かぼちゃ 梨 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参	
20 木	～お弁当～	～お弁当～	～お弁当～	みどりがゆ ささみと野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ バナナ
	（主な材料）米 あおさ 人参 大根 ツナ缶 そうめん ほうれん草 みかん			米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 ブロッコリー BFホワイトソース バナナ	
21 金	つぶしがゆ（とろとろ） 大根すりつぶし 小松菜ペースト すまし汁	おじや 大根と豆腐のスープ（みそ風味） バナナ	おじや 大根と豆腐のみそ汁 バナナ 手づかみ大根	全がゆ（べたべた） さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ
	（主な材料）米 小松菜 人参 大根 豆腐 あおさ バナナ			米 さつま芋 りんご 鶏肉 キャベツ 人参 Cコーン缶 ほうれん草	
22 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	鶏おじや あおさ汁 みかん	鶏おじや あおさ汁 みかん 	全がゆ（べたべた） ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ 
	（主な材料）米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 あおさ みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 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 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ ヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ ヨーグルト	コーンがゆ（べたべた） かぼちゃスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ バナナ
	（主な材料）米 じゃが芋 人参 白身魚 レタス 白菜 Pヨーグルト			米 Cコーン缶 青のり かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 バナナ	
26 水	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリーのすり流し 大根すりつぶし すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 大根スープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 バナナ 手づかみ大根	人参がゆ（べたべた） ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ みかん
	（主な材料）米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 バナナ			米 人参 ブロッコリー ささみ 玉ねぎ じゃが芋 みかん	
27 木	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	みどりがゆ（べたべた） 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） みかん	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮 あおさスープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 あおさのみそ汁 バナナ
	（主な材料）米 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ バナナ	
28 金	つぶしがゆ（とろとろ） 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ	全がゆ（べたべた） かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 そうめん汁 バナナ	みどりがゆ 魚と野菜のスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みかん 手づかみポテト
	（主な材料）米 かぼちゃ 人参 そうめん あおさ 絹ごし豆腐 バナナ			米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	
29 土	親子ウォークラリー	親子ウォークラリー	親子ウォークラリー 	親子ウォークラリー	親子ウォークラリー 
	（主な材料）米 あおさ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー BFホワイトソース みかん			米 ツナ缶 人参 キャベツ ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	