



【 NO 2 】 令和7年11月

回数 月令	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
	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごくん)	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 (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	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 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	おじや 魚のみそ汁 バナナ寒天 魚入りおじや かぼちゃスープ 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
15 土	～お弁当～ (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	～お弁当～	～お弁当～ 	魚入りおじや かぼちゃスープ 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	魚入りおじや かぼちゃスープ 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 (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	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 米 ブロッコリー ささみ 白菜 人参 じゃが芋 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 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
18 火	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちやすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (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	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 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	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天 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 (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	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 米 かぼちゃ 梨 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参	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 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
20 木	～お弁当～ (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	～お弁当～	～お弁当～	みどりがゆ ささみと野菜のスープ バナナ 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	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ バナナ 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 (主な材料) 米 小松菜 人参 大根 豆腐 あおさ バナナ	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 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	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ 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 (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	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) ツナじやが ほうれん草スープ バナナ 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	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじやが ほうれん草スープ バナナ 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 (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	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 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	コーンがゆ(べたべた) かぼちゃスープ バナナ 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 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 バナナ	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 米 人参 ブロッコリー ささみ 玉ねぎ じゃが芋 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 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 (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	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 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ 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 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 かぼちやすり流し 野菜スープ (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	全がゆ(べたべた) かぼちやのだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちやのだし煮 そうめん汁 バナナ	みどりがゆ 魚と野菜のスープ みかん 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	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 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 (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	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