



【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、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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 9~11ヶ月頃	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 9~11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 麩のみそ汁 煮りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 麩のみそ汁 煮りんごヨーグルト	17水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 人参 花かつお わかめ 麩 りんご Pヨーグルト			主な材料)精白米 白身魚 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ バナナ				
2火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋小松菜ペースト すまし汁	芋がゆ(べたべた) 魚と麩の野菜スープ 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と麩の野菜スープ 果物	18木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物
主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 小松菜 麩 とうがん 人参 スイカ			主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 鶏ささみ 麩 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ				
3水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナヨーグルト	19金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 玉ねぎ人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 へちまのみそ汁 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ バナナ Pヨーグルト			主な材料)精白米 しらす干し 玉ねぎ 人参 小松菜 (へちま) わかめ スイカ				
4木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 果物	20土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 麩と大根の汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 麩と大根の汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ 麩 バナナ			主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 キャベツ 麩 大根 わかめ バナナ				
5金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	22月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ブロッコリー そうめん ツナ缶 わかめ バナナ			主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ ネーブル				
6土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすポテト 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 野菜スープ 果物	23火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ白菜ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト わかめ ネーブル			主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 白菜 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ バナナ				
8月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ブロッコリーペースト すまし汁	納豆おじや(べたべた) 麩のみそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 果物	24水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 鶏肉汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト 鶏肉汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 ブロッコリー ひきわり納豆 麩 わかめ ネーブル			主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 トマト 鶏ささみ わかめ りんご				
9火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	くたくたツナそうめん 野菜のポターージュ 果物	くたくたツナそうめん 野菜のポターージュ 果物	25木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	くたくたそうめん 煮魚 スイカ	くたくたそうめん 煮魚 スイカ
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 そうめん ツナ缶 レタス ネーブル			主な材料)精白米 白身魚 人参 ブロッコリー そうめん スイカ				
10水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のソテー みそ汁 果物	26金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト
主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 青のり ほうれん草 スイカ			主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 小松菜 レタス バナナ Pヨーグルト				
11木	♪お弁当会♪						
12金	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とひじきの煮物 ゆし豆腐 果物	27土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物
主な材料)精白米 さつま芋 人参 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 (ひじき) ゆし豆腐 りんご			主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ				
13土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 そうめん汁 果物	29月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚ときゅうりのくずし みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ときゅうりの煮物 みそ汁 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 ほうれん草 そうめん バナナ			主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 きゅうり わかめ ネーブル				
16火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツさつま芋人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	30火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 果物
主な材料)精白米 しらす干し キャベツ さつま芋 人参 麩 玉ねぎ わかめ ネーブル			主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 玉ねぎ 人参 鶏ささみ 大根 わかめ スイカ				
16水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	31水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	くたくたしらすそうめん つぶしトマト 果物	くたくたしらすそうめん つぶしトマト 果物
主な材料)精白米 しらす干し キャベツ さつま芋 人参 麩 玉ねぎ トマト バナナ			主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 そうめん 玉ねぎ トマト バナナ				

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生までお声掛けください。