

5月 離乳食献立表



- ★ 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。

令和3年

【 NO 1 】

作成栄養士 仲田栄子

回数		1回食 (午前)				2回食 (午後)		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		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)	
1	土	10倍がゆ にんじんペースト	トロトロどんスープ 人参そぼろ煮 バナナ	トロトロどんスープ 人参炒め煮 バナナ	米 うどん にんじん ほうれん草 バナナ ブロッコリー ツナ水 煮缶・しらす	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 シラス ブロッコリー ほうれん草
6	木	10倍がゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 食パン 沖縄豆腐 鶏ひき肉 ピーマン キャベツ あおさりんご	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 粉ミルク キャベツ 人参 おつゆ麩
7	金	10倍がゆ にんじんペースト	全がゆ ササミのそぼろ煮 オレンジ そうめんトロトロスープ	全がゆ→軟飯 ササミのそぼろ煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	米 そうめん さつま芋 無塩バター ササミ 沖縄豆腐 なす コーン ほうれん草	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや さつま芋スティック	米 玉ねぎ 人参 さつま芋 無塩バター
8	土	10倍がゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の炒め煮 すまし汁 バナナ	米 じゃが芋 無塩バター 沖縄豆腐 ブロッコリー レタス	おやき すまし汁	おやき すまし汁	じゃが芋 粉ミルク 無塩バター チンゲン菜 おつゆ麩
10	月	10倍がゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のみみじあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 バター 白身魚 人参 白菜 ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁 刺し身1/2	米 ほうれん草 大根 白菜
11	火	10倍がゆ 青菜のペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 そうめん 油 鶏ひき肉 シラス チンゲン菜 ピーマン キャベツ りんご	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 チンゲン菜 そうめん 人参 玉ねぎ
12	水	10倍がゆ さつま芋ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 さつま芋ミルクマッシュ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豚肉の柔らか煮 さつま芋スティック すまし汁 りんご	米 さつま芋 無塩バター 豚肉 キャベツ 小松菜 りんご	おじや さつま芋とりんごのコンポート	おじや さつま芋とりんごのコンポート	米 人参 さつま芋 りんご
13	木	10倍がゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 そうめん 油 鶏ひき肉 レタス 大根 トマト バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 小松菜 そうめん 人参 レタス
14	金	10倍がゆ 人参のペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 お麩 沖縄豆腐 人参 チンゲン菜 ほうれん草 ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 チンゲン菜 人参 南瓜
15	土	10倍がゆ キャベツペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜の炒め煮 ゆし豆腐 バナナ	米 油 ツナ水煮缶 ゆし豆腐 白菜 キャベツ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キャベツ 玉ねぎ

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



回数		1 回食 (午前)				2 回食 (午後)			
月令	離乳初期		離乳中期		離乳後期	離乳中期		離乳後期	主な材料
	5・6ヶ月頃		7・8ヶ月頃		9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃		9・10・11ヶ月頃	
形態	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)	主な材料
17	月	10倍がゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあん すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあん すまし汁 オレンジ	米 じゃが芋 無塩 バター 鮭 チンゲン 菜 りんご 小松菜	おやき すまし汁	おやき すまし汁	じゃが芋 粉ミルク 無塩バター 小松菜 人参	
18	火	10倍がゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	米 油 さつま芋 無塩バター ササミ 鶏むね肉 レタス 大 根 冬瓜 ネーブル	おじゃ すまし汁 さつま芋ミルクマッシュ	おじゃ すまし汁 さつま芋スティック	米 小松菜 人参 大根 さつま芋 粉 ミルク 無塩バター	
19	水	10倍がゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉とトマトのトロトロ煮 クリームスープ りんご	全がゆ→軟飯 豚肉とトマトのトロトロ煮 クリームスープ りんご	米 じゃが芋 無塩 バター 鶏ひき肉 シ ラス ナス コーンク リーム	おじゃ ポテトおやき おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 ｲﾝｶﾞﾝ 人参 ナス シラス	
20	木	♪お弁当会♪				お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)	お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)	お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)	
21	金	10倍がゆ 白菜のペースト	全がゆ ツナと白菜のクリーム煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ツナと白菜のクリーム煮 すまし汁 りんご	米 無塩バター 食 パン そうめん ㄀水 煮 缶 白菜 人参 ほうれん草 りんご	パン粥 そうめんトロトロスープ	スティックトースト そうめんトロトロスープ	食パン 粉ミルク そ うめん 人参 キャバ ツ	
22	土	10倍がゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉の柔らか煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	米 そうめん ササミ そうめん ピーマン ト マト 小松菜 ネー ブル	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 小松菜 人参	
24	月	10倍がゆ 青菜のペースト	全がゆ ポテトトロトロ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 ポテトトロトロ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	米 無塩バター そ うめん ササミ 豚肉 納豆 チンゲン菜 バナナ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 チンゲン 菜 玉ねぎ	
25	火	10倍がゆ トマトペースト	全がゆ 魚のみみじあんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみみじあんかけ ゆし豆腐 りんご	米 白身魚 大根 白菜 ほうれん草 り んご	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 小松菜 人参 ほうれん草	
26	水	10倍がゆ ポテトトロトロ煮	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のトロトロ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	米 無塩バター サ サミ ヨーグルト 人 参 レタス りんご	おじゃ ポテトおやき	おじゃ ポテトおやき	米 トマト 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク 無塩バター	
27	木	10倍がゆ 大根のペースト	全がゆ 魚のおろし煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のおろし煮 すまし汁 りんご	米 そうめん 白身 魚 絹ごし豆腐 大 根 人参 りんご	おじゃ そうめんトロトロスープ	おじゃ そうめんトロトロスープ	米 大根 人参 そ うめん ほうれん草	
28	金	10倍がゆ ブロッコリーペースト	全がゆ ㄀ミのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 無塩バター 鶏 ひき肉 豚挽き肉 レタス ブロッコリー コーン ネーブル	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 トマト 玉ねぎ ブロッコリー	
29	土	10倍がゆ にんじんペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 無塩バター 鶏 ひき肉 ほうれん草 大根 人参 バナナ	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 小松菜 大根 ピーマン 玉ねぎ	
31	月	つぶしが10倍がゆ 南瓜ペースト	全がゆ 肉そぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 無塩バター サ サミ ピーマン 人参 南瓜 りんご	おじゃ おやき	おじゃ おやき	米 玉ねぎ 南瓜 粉ミルク 無塩バター	