

# 6月 離乳食献立表

6か月  
ペースト状



9か月  
角切り



- ★ 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	離乳中期		離乳後期	
	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
1	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のおろし煮 そうめんトトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のおろし煮 そうめんトトロスープ オレンジ	米 白身魚 絹ごし豆腐 そうめん 大根 人参 ほうれん草 ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 ほうれん草	
2	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 片栗粉 油 ビーマン キャベツ ほうれん草 枝豆 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 人参 キャベツ	
3	木	つぶしかゆ 人参のペースト	全がゆ 野菜の柔らか煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 野菜の炒め煮 すまし汁 りんご	米 片栗粉 油 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 沖縄豆腐 ナス モヤシ 小松菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参	
4	金	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	全がゆ 鮭と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鮭と野菜の炒め煮 すまし汁 りんご	米 絹ごし豆腐 鮭 シラス干し ブロッコリー 玉ねぎ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 シラス干し 小松菜 南瓜	
5	土	つぶしかゆ さつまいペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人参 さつまい	
7	月	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 豆腐チャンプルー風煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐炒め煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 油 人参 大根 南瓜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 南瓜	
8	火	つぶしかゆ 人参のペースト	全がゆ 魚と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 そうめん 豆腐 玉ねぎ 大根 小松菜 ネーブル	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 玉ねぎ そうめん	
9	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ササミ 豚肉 キャベツ 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 じゃが芋 人参	
10	木	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 食パン 白身魚 シラス干し あおさ ブロッコリー 人参 冬瓜 ネーブル	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 大根 あおさ シラス干し	
11	金	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 焼き豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 じゃが芋 豆腐 ビーマン 人参 りんご ほうれん草	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	
12	土	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏そぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 鶏そぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	米 そうめん 油 鶏ひき肉 白菜 チンゲン菜 バナナ	おじや おやき	おじや おやき	米 小松菜 人参 じゃが芋 無塩バター	
14	月	つぶしかゆ 玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	米 ゆし豆腐 鶏肉 人参 レタス 白ネギ イガシ ねぎ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 白ネギ イガシ レタス	
15	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 小松菜 りんご チンゲン菜 冬瓜	パンがゆ すまし汁	サイコロトースト すまし汁	ロールパン 人参 チンゲン菜	

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	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 ブ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	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のトマト煮 ミルクスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉のトマト煮 ミルクスープ オレンジ	米 豚肉 人参 グリンピース レタス イチゴ ほうれん草	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人参 キャベツ
17	木	♪お弁当会♪				ヨーグルト(ブレーン) お米のせんべい	ヨーグルト(ブレーン) お米のせんべい	ヨーグルト(ブレーン) お米のせんべい
18	金	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 スイカ	米 ジャガ芋 無塩バター ツナ水煮缶 ピーマン ほうれん草 青のり すいか	おじや ポテトミルクスープ	おじや ポテトミルクスープ	米 ピーマン 人参 ジャガ芋 無塩バター 青のり
19	土	つぶしかゆ 青菜のペースト	全がゆ ツナ入り野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナ入り野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 そうめん ツナ水煮缶 豆腐 ピーマン 小松菜 バナナ ほうれん草	午前保育 おやつ無し		
21	月	つぶしかゆ 人参のペースト	全がゆ 白身魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 白身魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 豆腐 食パン 無塩バター チンゲン菜 人参 ヘチマ ネーブル 大根	パンがゆ すまし汁	サイコロトースト すまし汁	食パン 無塩バター チンゲン菜 大根
22	火	つぶしかゆ 青菜のペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 さつま芋 さとう 鶏肉 ピーマン りんご 小松菜 コーン ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁 お芋の蒸しパン(離乳)	米 小松菜 玉ねぎ さつま芋 ピーマン
23	水	慰霊の日(休園)						
24	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 ジャガ芋 油 鮭 大根 人参 グリンピース ほうれん草	おじや ミルクスープ	おじや ミルクスープ	米 玉ねぎ ジャガ芋 グリンピース 人参
25	金	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 レバー入りミニハンバーグ すまし汁 バナナ	米 パン粉 油 そうめん 鶏ひき肉 豚レバー 玉ねぎ キャベツ バナナ	おじや ポテトミルクスープ	おじや ポテトミルクスープ	米 小松菜 そうめん
26	土	つぶしかゆ ポテトミルクマッシュ	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 ジャガ芋 無塩バター おつゆ麩 鶏ひき肉 イチゴ 人参 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ
28	月	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のそぼろ煮 野菜スティック すまし汁 バナナ	米 そうめん 無塩バター 片栗粉 ツナ 水煮缶 人参 ほうれん草 バナナ	おじや そうめんトトトスープ	おじや そうめんトトトスープ	米 小松菜 玉ねぎ そうめん
29	火	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 豆腐・豚肉のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	米 ササミ 豚ひき肉 豆腐 グリンピース 大根 小松菜 すいか	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 コーン 豆腐 チンゲン菜
30	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 スイカ	米 片栗粉 そうめん ササミ 豆腐 白菜 人参 ねぎ すいか	おじや そうめんトトトスープ	おじや そうめんトトトスープ	米 そうめん ねぎ 人参 白菜

