

7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	木	つぶしかゆ 白菜のペースト	全がゆ 鮭の柔らか煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鮭の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 じゃが芋 さつま芋 バター 白菜 りんご 鮭	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 白菜 人参 さつま芋 バター	
2	金	つぶしかゆ トマトペースト	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 食パン 玉ねぎ トマト 小松菜 冬 瓜 沖縄豆腐	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン トマト たま ねぎ かつおだし	
3	土	つぶしかゆ 豆腐と人参のペースト	鶏肉丼風 キュウリのおろし和え すまし汁 バナナ	鶏肉丼風 キュウリのおろし和え すまし汁 バナナ	米 きゅうり バナナ 鶏もも肉 絹ごし豆 腐	おじや キュウリおろし和え	おじや キュウリおろし和え	米 人参 きゅうり	
5	月	つぶしかゆ 大根と人参のペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 大根 南瓜 小 松菜 白身魚 沖 縄豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ 人参	
6	火	つぶしかゆ トマトのペースト	全がゆ 豚肉の野菜のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ りんご	全がゆ→軟飯 豚肉の野菜のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ りんご	米 そうめん 玉ねぎ キャベツ りんご 豚 ひき肉 チーズ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 人参蒸しパン (半量)	米 人参 キャベツ	
7	水	つぶしかゆ 豆腐と野菜のペースト	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 豚肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 スイカ	米 レタス ほうれん 草 白菜 スイカ 鶏むね肉 豚むね肉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん 草 白菜	
8	木	つぶしかゆ カボチャペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 玉ねぎ 南瓜 バナナ 白身魚	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー チン ゲン菜 玉ねぎ	
9	金	つぶしかゆ 大根のペースト	全がゆ 魚のみみじおろし煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみみじおろし煮 すまし汁 バナナ	米 人参 大根 プ ロッコリー トマト 小 松菜 白身魚	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (半量)	米 人参 小松菜 大根	
10	土	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 人参の柔らか煮 オレンジ マッシュかぼちゃ	全がゆ→軟飯 人参の炒め煮 オレンジ マッシュかぼちゃ	米 そうめん 白菜 ネーブル 南瓜 ほう れん草 ゆし豆腐	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 そうめん ほうれ ん草 人参	
12	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鮭のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鮭のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 じゃが芋 食パ ン ヘチマ チンゲン 菜 ネーブル 鮭 沖 縄豆腐	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 沖縄豆腐 人参	
13	火	つぶしかゆ かぼちゃペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	米 人参 大根 南 瓜 スイカ 鶏むね肉 沖縄豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 南瓜 沖縄豆腐	
14	水	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ さつま芋ミルクマッシュ レタスのスープ りんご	柔らかナポリタン風 さつま芋スティック レタスのスープ りんご	米 スパゲッティ さ つま芋 じゃが芋 な す レタス りんご 豚ひき肉	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 玉ねぎ じゃが 芋 人参	
15	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)	

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 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)		
16	金	つぶしかゆ トマトペースト	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 おつゆ麩 もやし トマト ネーブル 沖縄豆腐	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 トマト 人参 小松菜 そうめん
17	土	つぶしかゆ 豆腐のペースト	全がゆ そばろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 そばろ煮 すまし汁 オレンジ	米 人参 チンゲン 菜 ネーブル 絹ごし 豆腐	おやつなし	おやつなし	
19	月	つぶしかゆ 冬瓜のペースト	全がゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 小松菜 もやし 冬瓜 ネーブル 白身 魚 沖縄豆腐	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 人参 白菜 さ つま芋 バター
20	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鮭の柔らかか煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鮭の柔らかか煮 すまし汁 りんご	うどん さつま芋 きゆ うり りんご 鶏むね 肉 豚肉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 小松菜 しらす干し
21	水	つぶしかゆ かぼちゃペースト	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 おつゆ麩 冬瓜 スイカ 鶏ひき肉	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 南瓜 玉ね ぎ
24	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 鶏肉のそばろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそばろ煮 すまし汁 バナナ	米 レタス 人参 バ ナナ 鶏ひき肉 沖 縄豆腐	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 ほうれん草 さ つま芋 バター
26	月	つぶしかゆ キャベツのトトロ煮	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 じゃが芋 バター 小松菜 ネーブル 沖 縄豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 人参 あおさ
27	火	つぶしかゆ 玉ねぎのペースト	全がゆ 豚肉の野菜のそばろ煮 そうめんトトロスープ りんご	全がゆ→軟飯 豚肉の野菜のそばろ煮 そうめんトトロスープ りんご	米 バター そうめん チンゲン菜 南瓜 鶏 むね肉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 なす 玉 ねぎ ピーマン
28	水	つぶしかゆ キャベツと人参のペースト	全がゆ 鶏肉のそばろ煮 クリームスープ スイカ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ クリームスープ スイカ	米 パン粉 バター ブロッコリー 赤ピー マン コーンクリーム スイカ りんご	おじや ヨーグルト和え (離乳)	おじや ヨーグルト和え (離乳)	米 人参 ヨーグルト りんご
29	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ツナと野菜のそばろ煮 南瓜の甘煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜の炒め煮 野菜スティック すまし汁 バナナ	米 バター 小松菜 人参 南瓜 トマト ツナ水煮缶 沖縄 豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 沖縄 豆腐 小松菜
30	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ ゆし豆腐 (離乳) スイカ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ ゆし豆腐 (離乳) スイカ	米 さつま芋 バター スイカ 鮭 きな粉 ゆし豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ ピーマン
31	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のおろし煮 大根のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉のおろし煮 大根のすまし汁 オレンジ	米 さつま芋 バター きゅうり 大根 チン ゲン菜 鶏もも肉 豚ロース肉	おじや すまし汁	おじや すまし汁 野菜スティック	米 人参 ブロッコ リー さつま芋

