

# 8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	形態	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			
		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)		
2	月	つぶしかゆ 冬瓜と青菜トロロ煮	全がゆ 魚のみどり煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどり煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	米 白身魚 豆腐 かたくり粉 チンゲン 菜 玉ねぎ 冬瓜 ネーブル	おじや 豆腐のすまし汁	おじや 豆腐のすまし汁	米 チンゲン菜 豆腐 人参		
3	火	つぶしかゆ 玉ねぎ・人参ペースト	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 ササミ じゃが芋 小松菜 りんご	おじや さつまいも重ね煮	おじや さつまいも重ね煮	米 小松菜 さつまいも りんご 無塩バター		
4	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 青菜のすまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 青菜のすまし汁 スイカ	豆腐 米 玉ねぎ トマト スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 小松菜 トマト		
5	木	つぶしかゆ 玉ねぎ・人参ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 レ バー豆腐 小松菜 バナナ りんご	おじや さつまいもりんごコンポート すまし汁	おじや さつまいもりんごコンポート すまし汁	米 玉ねぎ さつまいも りんご おつゆ麩		
6	金	つぶしかゆ トマト・人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 そうめんトロロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 そうめんトロロスープ オレンジ	米 そうめん ささみ 人参 南瓜ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (離乳)	米 人参 青のり 小松菜 トマト ケーキミックス		
7	土	つぶしかゆ ポテトそぼろ煮	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 かたくり粉 鶏ひ き肉 豆腐 玉ねぎ トマト バナナ	おじや すまし汁	おじや ヨーグルト和え	米 白菜 人参 ト マト ヨーグルト (ブ レーン)		
10	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ お肉の柔らか煮 ゆし豆腐 (離乳) スイカ	全がゆ→軟飯 お肉の柔らか煮 ゆし豆腐 (離乳) スイカ	米 さつまいも 鶏ひ き肉 ゆし豆腐 じゃ が芋 煮缶-人参 ほう れん草 スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 さつ まいも 人参		
11	水	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ シラスと野菜柔らか煮 そうめんトロロスープ りんご	全がゆ→軟飯 シラスと野菜柔らか煮 そうめんトロロスープ りんご	米 そうめん しらす 干し キャベツ 南瓜 りんご	パンがゆ クリームスープ	スティックトースト クリームスープ	食パン 無塩バター チンゲン菜		
12	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 鶏肉の柔らか煮 大根のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 レバー入り鶏肉の柔らか煮 大根のすまし汁 オレンジ	米 かたくり粉 鶏ひ き肉 かつお節 大根 ネーブル	おじや レタスのクリームスープ	おじや レタスのクリームスープ	米 大根 人参 レ タス		
13	金	つぶしかゆ 大根・人参ペースト	全がゆ 豚肉と根菜の柔らか煮 小松菜のすまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豚肉と根菜の柔らか煮 小松菜のすまし汁 りんご	米 おつゆ麩 豚肉 ササミ 大根 りん ご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 キャベ ツ じゃが芋		
14	土	つぶしかゆ キャベツのペースト	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 おつゆ麩 豆腐 ピーマン バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 きな粉 キャベツ おつゆ麩 人参		
16	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鮭のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鮭のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 おつゆ麩 べに 鮭 豆腐 玉ねぎ 小松菜 もやし 大 根 ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (離乳)	米 玉ねぎ 小松菜 トマト ケーキミッ クス 牛乳		
17	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 さつまいも 食パ ン 鶏肉 きな粉 ブロッコリー 南瓜 バナナ	パン粥(きな粉) ブロッコリーのクリームスープ	スティックトースト ブロッコリーのクリームスープ	食パン ブロッコリー 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。



令和3年

【 NO 2 】

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)	
18 水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ササミと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ炒め煮 すまし汁 りんご	米 バター ササミ しらす干し ほうれん 草 南瓜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし 玉ねぎ
19 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)
20 金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あん 青菜のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あん 青菜のすまし汁 オレンジ	米 豆腐 ブロッコ リー 玉ねぎ 小松 菜 ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 大根 玉 ねぎ
21 土	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐の野菜あん すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あん すまし汁 バナナ	米 豆腐 しらす干 し 小松菜 トマト バナナ	午前保育 (おやつなし)		
23 月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 ジャガ芋 鶏肉 バター ナス ブロッコ リー バナナ	おじや ヨーグルト和え	おじや ヨーグルト和え	米 人参 ブロッコ リー ヨーグルト バナ ナ
24 火	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 大根 レ タス 南瓜 りんご	パンがゆ すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 無塩バター しらす干し 人参
25 水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のケチャップ煮 そうめんトロロスープ スイカ	全がゆ→軟飯 豚肉のケチャップ煮 そうめんトロロスープ スイカ	米 そうめん さつま 芋 鶏肉 人参 り んご スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ビーマン 小松菜
26 木	つぶしかゆ 人参ペースト	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 白身魚 鶏ひき 肉 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し キャ ベツ 人参
27 金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 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 ジャガ芋 無塩バ ター トマト 鶏ひき肉 キャベツ ビーマン ネー ブル	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 人参 玉ねぎ 粉ミルク
28 土	つぶしかゆ キャベツのペースト	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 豆腐 キャベツ ビーマン ネーブル	おじや さつま芋重ね煮	おじや さつま芋重ね煮	米 きな粉 無塩バ ター さつま芋
30 月	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 ブ ロッコリー 冬瓜 バ ナナ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 人参 ブロッコ リー そうめん
31 火	つぶしかゆ 人参ペースト	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 白身魚 インゲン トマト 南瓜 ネーブル	おじや トマトのクリームスープ	おじや トマトのクリームスープ	米 赤ビーマン 玉 ねぎ トマト 粉ミル ク

