

# 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4年

【NO1】

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		主な材料		主な材料	主な材料		主な材料
1	水	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 もやし 小松菜 そうめん ほ うれん草 オレンジ	おじや ポテトミルクスープ	おじや ポテトミルクスープ 蒸しパン(離乳)	米 玉ねぎ 人参 じゃ が芋 小松菜 (以下 後期のみ)ホットケーキ ミックス 牛乳
2	木	つぶしかゆ 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 鶏肉の炒め煮 すまし汁 りんご	米 鶏ひき肉 ブロッコ リー 玉ねぎ 冬瓜 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人参 沖縄豆腐
3	金	つぶしかゆ 玉ねぎペースト	全がゆ 鶏ひき肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏ひき肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 玉ね ぎ 人参 なす 小 松菜 絹ごし豆腐 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人参 ほうれん草
4	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	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 魚と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 しらす干し 玉 ねぎ 人参 さつま 芋 ほうげん菜 オレン ジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し ほう げん菜 人参 南瓜
6	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 沖縄豆腐 玉 ねぎ 人参 南瓜 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 沖縄豆腐
7	火	つぶしかゆ 人参のペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 玉ねぎ 小松菜 南瓜 人 参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ じゃが芋
8	水	つぶしかゆ キャベツペースト	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 鶏ひき肉 玉ね ぎ 人参 小松菜 絹ごし豆腐 ピーマ ン バナナ	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	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ 豚モモ肉 (後期) オレン ジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 人参 じゃ が芋
10	金	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	米 鶏ひき肉 ホールト マト缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 り んご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 じゃが芋 人参 キャベツ あおさ しら す干し
11	土	つぶしかゆ ポテトペースト	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 沖縄豆腐 ピーマン 人参 キャ ベツ じゃが芋 りん ご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ ほうれ ん草 人参 玉ねぎ
13	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 鶏ひき肉 人 参 ブロッコリー ゆし 豆腐 レタス オレン ジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 南瓜 レタス 人参 インゲ ン
14	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 小松 菜 玉ねぎ 冬瓜 りんご	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 ブロッコリー 人 参 そうめん 小松 菜
15	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 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 鶏ひき肉 ピー マン 人参 玉ねぎ トマト オレンジ	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 玉ねぎ そうめん 人参

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4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)		
16	木	お弁当会				お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)
17	金	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉 ねぎ 大根 ｱﾝｶﾞﾝ菜 オレンジ	おじや かぼちゃスープ	おじや かぼちゃスープ	米 人参 ｱﾝｶﾞﾝ菜 南瓜 きな粉
18	土	つぶしかゆ 青菜のペースト	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 沖縄豆腐 キャ ベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	おやつなし		
20	月	つぶしかゆ 大根のペースト	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 ｱﾝｶﾞﾝ 菜 玉ねぎ 人参 大根 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ｱﾝｶﾞﾝ菜 玉ね ぎ 南瓜 大根
21	火	つぶしかゆ 青菜のペースト	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 沖縄豆腐 人 参 玉ねぎ トマト 小松菜 コーン缶 オレンジ	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 ｳﾞﾌﾘｶ (以下 後期のみ)ホットケーキ ミックス 牛乳
22	水	つぶしかゆ 青菜のペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんﾄｯﾄﾞｽｰﾌﾟ りんご	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんﾄｯﾄﾞｽｰﾌﾟ りんご	米 ツナ水煮缶 小 松菜 人参 そめ ん りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 かぼちゃ 玉ね ぎ キャベツ 人参
23	木	慰霊の日(休園)						
24	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 ﾚﾊﾞｰ入りﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ すまし汁 バナナ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ﾊﾞﾌﾘｶ キャベツ ｴﾝ ｹﾞﾝ菜 ｳﾞﾅﾅ 豚ﾚ ﾊﾞｰ(後期のみ)	ﾊﾝｶﾞゆ すまし汁	サイコロトースト すまし汁	食ﾊﾝ 無塩ﾊﾞﾀｰ (後期のみ) かぼ ちゃ 人参
25	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 鶏ひき肉 ｲﾝｹﾞﾝ 人参 小松菜 おつゆ 麩 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 小松菜 人参
27	月	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 りんご	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 ツナ水煮缶 人 参 玉ねぎ ほうれ ん草 じゃが芋 りん ご	おじや ポテトミルクｽｰﾌﾟ	おじや ポテトミルクｽｰﾌﾟ	米 ｳﾞﾛｯｺﾘｰ 人 参 じゃが芋 無塩 ﾊﾞﾀｰ 青のり
28	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 沖縄豆腐 豚ひき 肉(後期のみ) 人参 玉ねぎ ｸﾞﾘｯﾋﾟｰｽ 小 松菜 キャベツ スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キャベツ 沖縄豆腐 ｱﾝｶﾞﾝ 菜
29	水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏もも肉 人参 南瓜 レﾀｽ じゃが 芋 オレンジ	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
30	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 ピー マン 人参 りんご 玉ねぎ	おじや そうめんﾄｯﾄﾞｽｰﾌﾟ	おじや そうめんﾄｯﾄﾞｽｰﾌﾟ	米 小松菜 人参 そうめん もやし

