

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5年度

【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
1	月	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 白菜 人参 玉ねぎ あおさ オレンジ	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 さつま芋 無塩バター(後期のみ)	
2	火	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ オレンジ そうめんトトロスープ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ オレンジ そうめんトトロスープ	米 沖縄豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん プロッコリー オレンジ キャベツ	おやき すまし汁	おやき すまし汁	米 人参 ほうれん草 キャベツ おつゆ 麩	
3	水	憲法記念日(休園)							
4	木	みどりの日(休園)							
5	金	こどもの日(休園)							
6	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ヨーグルト和え(離乳)	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ヨーグルト和え(離乳)	米 鶏むね肉 ピーマン 玉ねぎ プレーンヨーグルト バナナ	おやき すまし汁	おやき すまし汁	じゃが芋 無塩バター りんご 玉ねぎ おつゆ麩	
8	月	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 小松菜 人参 もやし 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 ほうれん草 もやし そうめん 小松菜 人参	
9	火	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 うどんスープ りんご	おかゆ ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 うどんスープ りんご	米 ツナ水煮 ちんぷん菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 しらす うどん (乾) りんご	しらす粥 すまし汁	しらす粥 すまし汁	米 しらす干し 玉ねぎ 人参 南瓜	
10	水	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のトトロ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 白菜 りんご	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 人参 じゃが芋 小松菜	
11	木	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 りんご 大根 トマト バナナ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 おつゆ1/2	米 大根 人参 沖縄豆腐 小松菜 (以下後期のみ) ホットケーキミックス 牛乳 ヨーグルト バター	
12	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 人参 白菜 小松菜 おつゆ麩 あおさ 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 南瓜 人参 そうめん 小松菜	
13	土	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 バナナ ゆし豆腐(離乳食)	おかゆ ツナと野菜の炒め煮 バナナ ゆし豆腐(離乳食)	米 ツナ水煮 白菜 人参 ゆし豆腐 バナナ トマト	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キャベツ 玉ねぎ	
15	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 ちんぷん菜 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 オレンジ	おやき そうめんトトロスープ	おやき そうめんトトロスープ	じゃが芋 無塩バター そうめん 人参 小松菜 しらす干し	

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5年度

【 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	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん 草 りんご	パン粥 ミルクスープ	スティックトースト ミルクスープ	食パン 人参 ブロッ コリー
17	水	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし 人参 トマト 玉ねぎ シラス干し
18	木	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 しらす干 し 大根 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ さつま芋重ね煮	おじや そうめんトトロスープ さつま芋重ね煮	米 さつま芋 玉ね ぎ そうめん 人参 ほうれん草 りんご 無塩バター
19	金	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ とポテトのクリーム煮 豆乳スープ りんご	おかゆ ツナとポテトのクリーム煮 豆乳スープ りんご	米 ツナ水煮 ジャガ芋 人参 玉ねぎ 南瓜 豆乳 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ね ぎ プロccoli 人参 しらす干し
20	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ うどんスープ バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ うどんスープ バナナ	米 沖縄豆腐 人参 もやし キャベツ 南瓜 う どん 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 キャ ベツ おつゆ麩 小松菜
22	月	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ ポテトトロ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ ポテトトロ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒキ肉(後期のみ 豚肉) 人参 ジャガ芋 キャベツ プロccoli バナ ナ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 小松菜 納豆 玉ねぎ
23	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 白菜のすまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 白菜のすまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 インゲン 人参 鶏ヒキ肉(後期 のみ) 白菜 小松菜 バ ナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン キャベツ 人 参
24	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 人参 ピーマン トマト 玉ねぎ おつゆ麩 レタス 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 ほうれ ん草
25	木	つぶしかゆ 大根のペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 ピー マン 人参 大根 お つゆ麩 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 大根 人参 南 瓜
26	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ ツナ水煮のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ ツナ水煮のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 南瓜 人参 あおさ ほうれん 草 大根 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ プロccoli しらす干 し 人参
27	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒキ肉 白菜 苺 ゲノ菜 レタス おつゆ麩 南瓜 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 フキノイ菜 玉ね ぎ そうめん 大根 ほうれん草
29	月	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 ピー マン 人参 小松菜 玉ねぎ おつゆ麩 オ レンジ	おじや おやき	おじや おやき	米 玉ねぎ ブロッ コリー ジャガ芋 無塩 バター
30	火	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 肉そぼろ煮 うどんスープ オレンジ	おかゆ 肉そぼろ煮 うどんスープ オレンジ	米 鶏ヒキ肉 玉ねぎ 人参 うどん 小松 菜 オレンジ	パン粥(きな粉) おやき	スティックトースト おやき	食パン きなこ ジャ ガ芋 無塩バター
31	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 ツナ水煮 プロccoli 人参 白菜 小松菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 ト マト 玉ねぎ しらす干 し