

6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					
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)	主な材料	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 冬瓜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 鶏肉の炒め煮 すまし汁 りんご		米 鶏むね肉 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	
2	金	つぶしかゆ 玉ねぎペースト	おかゆ 魚のトロトロ煮 オレンジ そうめんトロトロスープ	おかゆ 魚のトマトあん オレンジ そうめんトロトロスープ	米 白身魚 トマト 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し トマト 人参 玉ねぎ ブロッコリー			
3	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 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			
5	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐炒め煮 すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ しらす干し 南瓜			
6	火	つぶしかゆ ブロッコリーのペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 人参 ブロッコリー りんご	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 しらす干し 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー コーンクリーム			
7	水	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 マッシュポテト すまし汁 バナナ	おかゆ ツナのそぼろ煮 焼き野菜 すまし汁 バナナ	米 ツナ煮 レタス 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ バナナ	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 人参 玉ねぎ そうめん			
8	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 ほうげん菜 人参 ほうれん草 大根 白菜 りんご	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			
9	金	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏むね肉 ホールトマト 玉ねぎ 大根 ほうれん草 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 南瓜 玉ねぎ			
10	土	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 りんご	おかゆ 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 じゃが芋 キャベツ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ			
12	月	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ ツナと野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ ツナと野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ煮 白菜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ	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 玉ねぎ 南瓜 そうめん ほうれん草			
13	火	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 りんご	おかゆ 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 小松菜 りんご	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 ブロッコリー 人参 そうめん 小松菜			
14	水	お弁当会					おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 人参		
15	木	つぶしかゆ ブロッコリーのペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 魚のみみじあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうげん菜 大根 ブロッコリー りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ へちま			

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	金	つぶしかゆ トマトと豆腐ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 オレンジ そうめんトトロスープ	おかゆ 魚のトマトあんかけ レンジ そうめんトトロスープ	米 白身魚 トマト 玉 ねぎ そうめん ブロッコ リー 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 お芋の蒸しパン(離乳)	米 人参 ほうろ菜 じゃが芋 人参 (以下 後期のみ ホットケーキ ミックス 牛乳 さつま芋
17	土	つぶしかゆ キャベツのペースト	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 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 ヤ ハツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ピーマン 人参 ブロッコリー おつゆ 麩 玉ねぎ
19	月	つぶしかゆ 大根のペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 ほうろ菜 玉ねぎ 大根 人参 オ レンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうろ菜 玉ね ぎ 南瓜
20	火	つぶしかゆ 青菜のペースト	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 玉ねぎ トマト りんご 小松菜 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 しらす干し 玉 ねぎ そうめん ブロッ コリー
21	水	つぶしかゆ 青菜のペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ煮 小松菜 人参 おつゆ麩 しらす 干し さつま芋 バナナ	おじや すまし汁 さつま芋ミルクマッシュ	おじや すまし汁 焼き野菜	米 小松菜 玉ねぎ 沖縄豆腐 ほうれん草 さつま芋 無塩バター (後期のみ)
22	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 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 レタス ブロッコリー 小松菜 りんご	おじや ミルクスープ	おじや ミルクスープ	米 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ 南 瓜
23	金	慰霊の日(休園)						
24	土	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 玉 ねぎ 人参 小松菜 おつゆ麩 (後期 豚ひき肉) バナナ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 小松菜 大根 ブロッコリー
26	月	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 ツナ煮 じゃが 芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご	パン粥 ポテトミルクスープ	スティックトースト ポテトミルクスープ	食パン 無塩バター じゃが芋 青のり
27	火	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	おかゆ ミニ豆腐バーグ すまし汁 スイカ	米 沖縄豆腐 ブロッ コリー 玉ねぎ 人参 トマ ト 大根 スイカ (以下 後期のみ 豚ヒキ肉、パン 粉)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん 草 大根 ほうろ菜
28	水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 南瓜 ほうれん草 じゃが芋 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 人参 そ うめん ブロッコリー
29	木	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	米 沖縄豆腐 ヤ ハツ 人参 小松菜 ヘチマ スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 南瓜 玉ねぎ
30	金	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 ブロッ コリー 玉ねぎ 人参 玉ねぎ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうろ菜 南瓜 玉ねぎ

