

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	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)	
1	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	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 鶏むね肉 インゲン トマト 沖縄豆腐 小松菜 さつま芋 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 大根 ほうれん草
3	月	つぶしかゆ 人参のペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏むね肉 人参 インゲン プロコリ-玉ねぎ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ 人参 南瓜
4	火	つぶしかゆ トマトのペースト	おかゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 羽水煮 なす 人参 沖縄豆腐 ヘチマ トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し 青のり パプリカ トマト 玉ねぎ
5	水	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏むね肉 ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 ワカメ 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	米 プロコリ- 玉ねぎ 人参 じゃが芋
6	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ バナナ そうめんトロトロスープ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ バナナ そうめんトロトロスープ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 そうめん バナナ	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 南瓜 以下後期のみ ホットケーキミックス 牛乳
7	金	つぶしかゆ 大根のペースト	おかゆ ツナと南瓜の煮物 すまし汁 スイカ	おかゆ ツナと南瓜の煮物 すまし汁 スイカ	米 羽水煮 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ スイカ(後期のみ 無塩バター)	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
8	土	つぶしかゆ 豆腐と人参のペースト	柔らかうどん キャベツのミルク煮 バナナ	柔らかうどん キャベツのミルク煮 バナナ	うどん 沖縄豆腐 大根 人参 キャベツ プロコリ- バナナ	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 玉ねぎ さつま芋
10	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 ピーマン 人参 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 玉ねぎ ピーマン 沖縄豆腐 ヘチマ
11	火	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 バナナ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 プロコリ- 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし 人参 さつま芋 玉ねぎ
12	水	つぶしかゆ トマトとりんごのペースト	おかゆ 魚のトロトロ煮 クリームスープ オレンジ	おかゆ 魚のトロトロ煮 クリームスープ オレンジ	米 羽水煮 ピーマン 玉ねぎ 玉ねぎ プロコリ- コーンクリーム トマト りんご オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ しらす干し インゲン ほうれん草
13	木	つぶしかゆ ナスのペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 スイカ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 スイカ	米 沖縄豆腐 ピーマン 玉ねぎ 冬瓜 ワカメ なす スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト プロコリ- 南瓜 おつゆ麩 なす
14	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	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 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 おつゆ麩 あおさ 人参 オレンジ	納豆がゆ うどんスープ	納豆がゆ うどんスープ	米 小松菜 納豆 うどん 人参 プロコリ-
15	土	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ しらすと野菜の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 しらす干し 人参 白菜 おつゆ麩 小松菜 玉ねぎ ほうれん草			

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)			
	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	
月令	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)		
17	月	海の日(休園)						
18	火	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 キャベツ 人参 玉ねぎ ヘチマ ほうれん草 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 プローポリ 玉ねぎ ほうれん草 そうめん
19	水	お弁当会				おじや ポテミルク煮	おじや ポテミルク煮	米 南瓜 玉ねぎ じゃが芋 青のり
20	木	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 魚の野菜あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	おかゆ 魚の野菜あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ イ ンゲン そうめん 人参 菜 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 沖縄豆腐 もやし ほうれん草
21	金	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ クリームスープ りんご	おかゆ ミニハンバーグ クリームスープ りんご	米 沖縄豆腐 玉ねぎ ほうれん草 プローポリ コーンクリーム (後期 豚 ひき肉 パン粉 油) り んご	おじや ポテミルクマッシュ	おじや 蒸し野菜	米 玉ねぎ トマト じゃが芋 人参
22	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ゆし豆腐 (離乳) オレンジ	おかゆ 鶏肉の炒め煮 ゆし豆腐 (離乳) オレンジ	米 鶏ヒキ肉 レタス 人 参 ゆし豆腐 ねぎ 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 さつま芋 玉ねぎ そうめん ほうれ ん草
24	月	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ 魚のもみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) オレンジ	おかゆ 魚のもみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 あおさ オレンジ	パン粥(きな粉) 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 きな粉 玉ねぎ ブロッコリー コー ンクリーム
25	火	つぶしかゆ 玉ねぎのペースト	おかゆ しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 しらす干し キャベツ 人参 大根 ほうれん 草 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 プローポリ もやし ほうれん草 そう めん
26	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 うどんスープ パナナ	おかゆ ツナと野菜の炒め煮 うどんスープ パナナ	米 ツナ水煮 インゲン 菜 人参 うどん プロー ポリ 人参 パナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 南瓜
27	木	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 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ(レバ 入り) 人参 すまし汁	米 沖縄豆腐 豚レ バー 白菜 インゲン ほうれん草 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 トマト 南 瓜 小松菜
28	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	おかゆ 豆腐と野菜の炒め煮 すまし汁 スイカ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ キャベツ あおさ 冬瓜 スイカ	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 プローポリ 人参 ほうれん草 そうめん
29	土	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ そぼろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	おかゆ そぼろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 インゲン 玉ねぎ そうめん イン ゲン 菜 オレンジ 玉ねぎ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン 菜 南瓜 玉ねぎ
31	月	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 オレンジ	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉ひきき 人参 玉ねぎ (後期のみパン 粉 油 ケチャップ) もずく ほうれん草 おつゆ麩 人 参	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 しらす 干し 冬瓜 ピーマン

