

# 8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	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	火	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 鶏肉 人参 キャベツ 小松菜 おつゆ麩 バナナ	パン粥 そうめんトトロスープ	スティックトースト そうめんトトロスープ	食パン そうめん ちんげん菜
2	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 スイカ	米 沖縄豆腐 トマト もずく 玉ねぎ ほうれん草 スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プロシアンほうれん草 玉ねぎ しらす干し おつゆ麩
3	木	つぶしかゆ 大根ペースト	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 玉ねぎ パプリカ 大根 小松菜 人参 オレンジ	おじや トマトスープ	おじや トマトスープ	米 人参 青のり 小松菜 トマト 玉ねぎ
4	金	つぶしかゆ 玉ねぎ・人参ペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) スイカ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) スイカ	米 ツナ水煮 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 スイカ	おじや 南瓜クリームスープ	おじや 南瓜クリームスープ	米 もやし 人参 南瓜
5	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	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 玉ねぎ 人参 あおさ 白菜 パナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 小松菜
7	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ ポテトトトロ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ポテトトトロ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮缶 ジャガイモ 人参 冬瓜 小松菜 パナナ	納豆がゆ さつま芋重ね煮	納豆がゆ さつま芋重ね煮	米 納豆 小松菜 さつま芋 りんご 無塩バター
8	火	つぶしかゆ 人参ペースト	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 魚のみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 へちま 沖縄豆腐 オレンジ	おじや 南瓜のクリームスープ	おじや 南瓜のクリームスープ	米 トマト 玉ねぎ 南瓜 ヨーンクリーム
9	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鮭と野菜柔らか煮 クリームスープ バナナ	全がゆ→軟飯 鮭と野菜柔らか煮 クリームスープ バナナ	米 鮭 大根 人参 玉ねぎ プロシアン ヨーンクリーム パナナ	おじや おやき	おじや おやき	米 キャベツ 人参 じゃが芋 青のり 無塩バター
10	木	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ ツナと人参のそぼろ煮 オレンジ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 ツナと炒め煮 オレンジ そうめんトトロスープ	米 ツナ水煮 ビーマン 人参 そうめん ほうれん草 オレンジ	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 キャベツ 南瓜 人参 ホットケーキ粉(後期)
11	金	山の日(休園)						
12	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐のあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐のあんかけ すまし汁 オレンジ	米 絹ごし豆腐 もずく 人参 キャベツ おつゆ 麩 小松菜 オレンジ	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 さつま芋 玉ねぎ プロシアン ヨーンクリーム
14	月	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし おつゆ 麩 トマト オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 小松菜 トマト
15	火	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 玉ねぎ ビーマン 南瓜 大根 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 人参 プロシアン そうめん 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。



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	
	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		
16	水	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 しらす干し 玉ねぎ 南瓜	
17	木	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ煮 ひじき 人 参 冬瓜 おつゆ麩 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 インゲン 玉ねぎ そうめん ブロッコリー	
18	金	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐の野菜あん 青菜のすまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ミニ豆腐ハンバーグ 青菜のすまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 インゲン 鶏肉 玉ねぎ 小松 菜 りんご	おじや 豆乳スープ	おじや 豆乳スープ	米 人参 しらす干し ピーマン 豆乳 も やし	
19	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 ブ ロッコリー 人参 小松 菜 南瓜 バナナ				
21	月	つぶしかゆ さつまいもペースト	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 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 小 松菜 あおさ さつまいも オレンジ	パン粥 すまし汁	スタックトースト すまし汁	食パン きな粉 (後 期のみ 無塩バター) さつ まいも 玉ねぎ	
22	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	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 ツナ煮 ブロッコ リー 玉ねぎ かんづき 冬瓜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン 南 瓜 人参	
23	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ へちま 小 松菜 トマト バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 トマト も ずく 小松菜 沖縄 豆腐	
24	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 鶏肉の野菜そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉の野菜そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 大根 小松 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 青の り もやし さつまいも 人参	
25	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	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 玉ねぎ 人参 小松菜 オレ ンジ	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 玉ねぎ ピーマン キャベツ	
26	土	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 白菜 かん づき しらす干し 人 参 おつゆ麩 トマト 玉 ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 南瓜 人参 玉ねぎ	
28	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜の柔らか煮 すまし汁 スイカ	米 ツナ煮 人参 じゃ が芋 ほうれん草 おつゆ 麩 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 人参 ブロッコリー そうめん	
29	火	つぶしかゆ 大根ペースト	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 ほうれん 草 玉ねぎ 大根 人参 オレンジ	おじや マカロニのトトロスープ	おじや マカロニのトトロスープ	米 インゲン 玉ねぎ 人参 マカロニ	
30	水	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 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 大根 ほうれん草 じゃが芋 バナナ	納豆がゆ ポテトミルク煮	納豆がゆ 焼き野菜	米 小松菜 納豆 じゃが芋 青のり (後期のみ 無塩バ ター)	
31	木	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 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト和え	米 鶏肉 鶏もも肉 (後期) ピーマン 玉 ねぎ 人参 トマト ヨー グルト バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン な す 南瓜	

