

1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）			
	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	
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	月	お正月休み						
2	火							
3	水							
4	木	つぶしかゆ 杓苺ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 りんご	米 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 おつゆ麩 杓苺 玉ねぎ りんご（後期のみケチャップ 油）	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン 白菜 南瓜 大根
5	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 うどんスープ ヨーグルト和え	おかゆ 豆腐の炒め煮 うどんスープ ヨーグルト和え	米 沖縄豆腐 玉ねぎ 杓苺 ビジキ うどん（乾）白菜 ヨーグルト パナナ	おじや おやき	おじや おやき	米 小松菜 大根 ジャガ芋 青のり 無塩バター
6	土	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 パナナ	おかゆ ツナ柔らか煮 すまし汁 パナナ	米 ツナ水煮 ｷﾞﾙﾄﾞ 人参 ブロッコリーほうれん草 おつゆ麩 パナナ	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 しらす干し とうもろこし ｷﾞﾙﾄﾞ菜 玉ねぎ
8	月	成人の日(休園)						
9	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 みかん	おかゆ 豆腐の炒め煮 すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき 冬瓜 ワカメ 人参 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ しらす干し 人参 小松菜
10	水	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 りんご	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ 杓苺 草 おつゆ麩 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー
11	木	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 魚のトマトあんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん	おかゆ 魚のトマトあんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん	米 白身魚 トマト 玉ねぎ ゆし豆腐 杓苺 草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ 大根 人参
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 南瓜の甘煮 すまし汁 みかん	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 焼き野菜 すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 小松菜 ひじき 玉ねぎ 杓苺 草 白菜 みかん	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 玉ねぎ おつゆ麩 キャベツ
13	土	つぶしかゆ 豆腐ペースト	おかゆ しらす入りそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ しらす入りそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 しらす干し 玉ねぎ ビーマン 絹ごし豆腐 もずく 玉ねぎ パナナ	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 南瓜 玉ねぎ とうもろこし ｷﾞﾙﾄﾞ菜
15	月	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 豆腐のみどりあんかけ クリームスープ みかん	おかゆ 豆腐のみどりあんかけ クリームスープ みかん	米 沖縄豆腐 杓苺 草 もやし 玉ねぎ ｸﾘｰﾑ ｰﾝ ｸﾘｰﾑ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 小松菜 もやし

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 大根ペースト	おかゆ しらすのトロロ煮 バナナ そうめんトロロスープ	おかゆ しらすの炒め煮 バナナ そうめんトロロスープ	米 しらす干し じゃが芋 人参 (後期のみ 無塩バター) 玉ねぎ そうめん 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 プローポリ- 玉ねぎ
17	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 りんご マカロニクリームスープ	おかゆ 魚のみどりあんかけ りんご マカロニクリームスープ	鮭 プローポリ- キャベツ 玉ねぎ マカロニ 人参 コーンクリーム りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 苺が菜 南瓜
18	木	お弁当会				おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 人参 プローポリ- そうめん 料理草 玉ねぎ
19	金	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 大根 人参 キャベツ おつゆ麩 みかん	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 料理草 人参
20	土	つぶしかゆ キャベツペースト	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 ツナ水煮 ピーマン 玉ねぎ 沖縄豆腐 人参 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プローポリ- 南瓜
22	月	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 沖縄豆腐 料理草 冬瓜 鳥 人参 玉ねぎ オレンジ (後期のみ 油)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし プローポリ- 小松菜 玉ねぎ
23	火	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ツナの柔らか煮 レバー入りすまし汁 りんご	米 ツナ水煮 玉ねぎ パプリカ プローポリ- 白菜 豆腐 人参 レバー (後期) りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 料理草 パプリカ 玉ねぎ 人参 さつまい芋
24	水	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ クリームスープ オレンジ	おかゆ 魚のみどりあんかけ クリームスープ オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ ピーマン プローポリ- コーンリム オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 料理草 おつゆ麩
25	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 そうめんトロロスープ オレンジ	おかゆ ツナのそぼろ煮 そうめんトロロスープ オレンジ	米 ツナ水煮 もやし 南瓜 そうめん 小松菜 玉ねぎ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 青のり 玉ねぎ キャベツ
26	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ミルクスープ りんご	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ミルクスープ りんご	米 沖縄豆腐 ピーマン 玉ねぎ レタス 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 料理草
27	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 みかん	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 みかん	米 鶏ひき肉 イケゲン 人参 小松菜 玉ねぎ みかん	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 もやし 人参 そうめん 料理草 玉ねぎ
29	月	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 みかん	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 みかん	米 鶏もも肉 玉ねぎ ホールトマト 大根 人参 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 料理草 人参 南瓜
30	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 鮭のお芋クリーム煮 うどんスープ みかん	おかゆ 鮭のお芋クリーム煮 うどんスープ みかん	米 鮭 さつまい芋 人参 うどん(乾) 白菜 料理草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キャベツ 玉ねぎ さつまい芋
31	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ しらすのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ しらす入り炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 しらす干し プローポリ- じゃが芋 (後期のみ 油) 人参 おつゆ麩 キャベツ バナナ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 人参 プローポリ- そうめん 小松菜 玉ねぎ

