

6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6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	形態	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			
		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	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し ｱﾝｹﾞ ﾝ菜 人参 南瓜		
3	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 白菜 玉ねぎ 人参 南瓜		
4	火	つぶしかゆ ブロッコリーのペースト	全がゆ 魚のトマトあん おろし煮 みそ汁	全がゆ→軟飯 魚のトマトあん おろし煮 みそ汁	米 白身魚 玉ねぎ トマト りんご 大根 人参	おじや そうめんﾄﾛﾄﾞｰｽｰﾌﾟ	おじや そうめんﾄﾛﾄﾞｰｽｰﾌﾟ	ごめ 玉ねぎ ｷﾞﾘﾝ 草 そうめん 人参 玉ねぎ		
5	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 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ﾁｷﾝ肉 小松菜 玉ねぎ トマト オレ ﾝｼﾞ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 小松菜 大根 玉ねぎ		
6	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 うどんｽｰﾌﾟ りんご	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ うどんｽｰﾌﾟ りんご	米 白身魚 ｲﾝｹﾞﾝ 人 参 茹でうどん 白菜 ｷﾞ ﾘﾝ草 りんご	ﾊﾝ粥 すまし汁	ｽﾃｯｷｯﾄﾞｰｽﾄ すまし汁	食ﾊﾝ ｷﾞﾘﾝ草 南瓜		
7	金	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ﾁｷﾝ肉 ｷﾞﾘﾝ草 玉 ねぎ 人参 大根 ｷﾞ ﾘﾝ草 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ｷﾞﾘﾝ草 人参 南 瓜 玉ねぎ		
8	土	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐(後期の み豚ﾁｷﾝ肉) 玉ねぎ 人 参 小松菜 おつゆ麩 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 ﾌﾞｯｸﾘｰ 大根		
10	月	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ ツナと野菜の柔らか煮 南瓜ｽｰﾌﾟ オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜の柔らか煮 南瓜ｽｰﾌﾟ オレンジ	米 ツﾅ水煮 ｲﾝｹﾞﾝ 人参 南瓜 豆乳 オレ ﾝｼﾞ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ ﾌﾞｯｸﾘ ｰｰ 沖縄豆腐 ｷﾞﾘﾝ 草		
11	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ バナナ	米 鮭 ﾌﾞｯｸﾘｰ 玉 ねぎ 人参 ｺｰﾝｸﾘ ｰﾑ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ﾌﾞｯｸﾘｰ- しらす 干し トマト 玉ねぎ		
12	水	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ しらす入りのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 しらすと野菜の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 しらす干し トマト 人参 玉ねぎ キャベツ おつゆ麩 小松菜 オレ ﾝｼﾞ	おじや ポﾃﾄﾓﾙｸｽｰﾌﾟ ﾓｰﾙﾄﾞｰﾙﾄﾞ和え	おじや ポﾃﾄﾓﾙｸｽｰﾌﾟ ﾓｰﾙﾄﾞｰﾙﾄﾞ和え	米 トマト レﾀｽ ﾌﾞ ｯｸﾘｰ- じゃが芋 青の り ヨｰｸﾞﾙﾄﾞ バナナ		
13	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 冬瓜 鶏ﾁｷﾝ肉 人 参 ｱﾝｹﾞﾝ菜 大根 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		
14	金	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 ｲﾝｹﾞﾝ 玉ねぎ へちま 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 お芋の蒸しﾊﾝ(離乳)	米 小松菜 南瓜 玉 ねぎ 人参(後期の み ｷｯｸ-ｷｯｸｽ 牛 乳 さつま芋)		
15	土	つぶしかゆ キャベツのペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 うどんｽｰﾌﾟ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のそぼろ煮 うどんｽｰﾌﾟ バナナ	米 沖縄豆腐 ﾌﾞｯｸﾘ ｰ 人参 茹でうどん 白菜 ｷﾞﾘﾝ草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 人参 ト マト おつゆ麩 玉ねぎ		

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6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)	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
17	月	つぶしかゆ 大根のペースト	全がゆ 魚のみみじあんかけ みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみみじあんかけ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 オレンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 キャベツ 玉 ねぎ		
18	火	つぶしかゆ 青菜のペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 おろし煮 コーンスープ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ おろし煮 コーンスープ	米 鶏むね肉 人参 も やしりんご トマト コー ンクリーム 玉ねぎ	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 ヒーマン 玉ねぎ そうめん フロッキー		
19	水	つぶしかゆ 青菜のペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 まし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 小松菜 人参 おつゆ焼しら す干し 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 沖縄豆腐 小松 菜 玉ねぎ 刺し草 さつま芋 無塩バター		
20	木	お弁当会					おじや ミルクスープ	おじや ミルクスープ	米 人参 南瓜 刺し 草 玉ねぎ	
21	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 (後期 のみ豚肉) 玉ねぎ パプリカ 小松菜 オレ ンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 パプリカ フ ロッキー 人参		
22	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 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 つゆ焼 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ ヒーマン キャベツ 人参		
24	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 人参 刺し草 ジャが芋 玉 ねぎ オレンジ	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 無塩バター 玉ねぎ 南瓜		
25	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 おろし煮 すまし汁	全がゆ→軟飯 ミニ豆腐バーグ おろし煮 すまし汁	米 沖縄豆腐 トマト フ ロッキー 人参 玉ねぎ (後期のみ 豚むね肉 パ ン粉) りんご トマト	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 刺し草 大根		
26	水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 南 瓜 ナス 刺し草 イ ンゲン 玉ねぎ 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 玉ねぎ そうめん 人参 フロッキー		
27	木	つぶしかゆ トマトと豆腐ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 トマト 玉 ねぎ へちま バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン菜 絹ごし豆腐 小松菜		
28	金	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 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 鶏むね肉 フロッ キー 玉ねぎ 小松菜 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン菜 玉ね ぎ 南瓜		
29	土	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 焼き豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 ヒーマン 人参 刺し草 キャベツ バ ナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 人参 玉 ねぎ		

