

# 7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	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		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
1	月	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ 冬瓜 小松菜 オレンジ 大根	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 アロクリア 玉ねぎ 人参 南瓜	
2	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナとパプリカのそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 ツナとパプリカの炒め煮 すまし汁 スイカ	米 ツナ水煮 パプリカ 人参 沖縄豆腐 ヘチマ スイカ	おじや ポテトミルクスープ	おじや ポテトミルクスープ 蒸しパン(離乳)	米 しらす干し 人参 小松菜 アロクリア ジャガ芋 青のり(後期のみ) 刺身ミックス 牛乳)	
3	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 コーンスープ バナナ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ コーンスープ バナナ	米 ささみ(後期は豚ヒレ肉) パプリカ ケチャップ ピーマン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 アロクリア 玉ねぎ ナス 人参 おつゆ麩	
4	木	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 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 もやし 人参 イケダマ 小松菜 冬瓜 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(後期のみ無塩バター) 南瓜 玉ねぎ	
5	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ ツナと南瓜の煮物 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 ツナと南瓜の煮物 すまし汁 スイカ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ チンゲン菜 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 チンゲン菜 そうめん アロクリア 玉ねぎ	
6	土	つぶしかゆ 玉ねぎペースト	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 イケダマ 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 アロクリア 玉ねぎ じゃが芋 小松菜	
8	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ ポテトミルクスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ ポテトミルクスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 アロクリア 人参 玉ねぎ ジャガ芋 青のり オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ アロクリア もやし 小松菜 おつゆ麩	
9	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	米 鶏ヒレ肉 チンゲン菜 白菜 そうめん 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 沖縄豆腐 人参 玉ねぎ	
10	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ シラスと野菜のトトロ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 シラスと野菜のトトロ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	米 しらす干し アロクリア 玉ねぎ 刺身ミックス 草 ジャガ芋 パナナ ヨーグルト	おじや ポテトミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 玉ねぎ しらす干し イケダマ 人参 ジャガ芋	
11	木	つぶしかゆ ナスのペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	米 沖縄豆腐 ピーマン 玉ねぎ おつゆ麩 小松菜 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 さつま芋ミルクマッシュ	米 バブリカ 玉ねぎ 南瓜 おつゆ麩 人参 さつま芋	
12	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 アロクリア 玉ねぎ 人参 ホールトマト缶 おつゆ麩 インゲン 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 イケダマ 玉ねぎ チンゲン菜 そうめん	
13	土	つぶしかゆ 人参ペースト	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 小松菜 人参 おつゆ麩 バナナ(後期のみ) 豚ヒレ肉)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 小松菜 しらす干し アロクリア	
15	月	海の日(休園)							

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)			
	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)		
16	火	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鮭のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ みそ汁 オレンジ	米 鮭 キャベツ 人参 ヘチマ 玉ねぎ 料理草 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 プロソミア 玉ねぎ 料理草 そうめん
17	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 玉ねぎ 料理草 おつゆ麩 オレンジ (後期のみパン粉-チャップ)	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 きなこ トマト 人参
18	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ トマト 人参
19	金	つぶしかゆ プロソミアペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ クリームスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ クリームスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 料理草 プロソミア コーンスター (後期のみ 豚ヒキ肉 パン粉-チャップ) 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 玉ねぎ そうめん チンゲン菜
20	土	つぶしかゆ さつまいペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 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 南瓜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 バナナ	うどんスープ トマトおろし煮	うどんスープ トマトおろし煮	うどん 人参 もやし 小松菜 トマト 玉ねぎ
22	月	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 魚のもみじあんかけ 南瓜スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ 南瓜スープ オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ 南瓜 豆乳 オレンジ	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 玉ねぎ プロソミア
23	火	つぶしかゆ 玉ねぎのペースト	全がゆ しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 しらす干し キャベツ 人参 大根 料理草 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 プロソミア しらす干し 料理草 そうめん
24	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 豆乳スープ バナナ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ 豆乳スープ バナナ	米 ツナ水煮 南瓜 人参 小松菜 玉ねぎ 豆乳 バナナ (後期のみ 豚ヒキ肉 パン粉-チャップ)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ プロソミア
25	木	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 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ(レバー入り) すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ イゲン (後期のみ 豚ヒキ肉) 冬瓜 料理草 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
26	金	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 魚の野菜そぼろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 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 イゲン チンゲン菜 そうめん オレンジ	おじや 南瓜ミルクスープ	おじや 南瓜ミルクスープ	米 プロソミア 人参 南瓜 小松菜
27	土	つぶしかゆ さつまいペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 人参 レタス そうめん チンゲン菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 チンゲン菜 さつまい プロソミア
29	月	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 もずく 料理草 おつゆ麩 オレンジ (後期のみ 無塩バター-パン粉-チャップ)	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 プロソミア
30	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ うどんスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ うどんスープ オレンジ	米 白身魚 小松菜 玉ねぎ うどん 人参 白菜 オレンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 小松菜 白菜 人参
31	水	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 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 もやし 小松菜 じゃが芋 料理草 おつゆ麩 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 玉ねぎ あおさ プロソミア 人参

