

令和7年5月

- ★ 厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」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、食形態、分量などは個人差を考慮します。
- ★ 離乳食の完了期は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら幼児食へ移行していきます。

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期 (5.6ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)
月齢	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	ブレンヨーグルト状 (ごっくん)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
1 (木)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ	全粥 (べたべた) 鶏肉のトマト煮 小松菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉のトマト煮 味噌汁 小松菜 フルーツ	おじや (べたべた) そうめん汁 フルーツ	おじや (~軟飯) そうめん汁 フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ トマト 小松菜 麩 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 果物	
2 (金)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ	全粥 (べたべた) 豆腐とキャベツ煮 オニオンスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とキャベツ煮 オニオンスープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 絹豆腐 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 果物			(主な食材) 全粥 ブロッコリー 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	
3	<b>憲法記念日</b>				
4	<b>みどりの日</b>				
5	<b>こどもの日</b>				
6	<b>振替休日</b>				
					
7 (水)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ	しらす粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物			(主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物	
8 (木)	10倍粥 (とろとろ) 魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	青のり粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ	青のり粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 果物			(主な食材) 全粥 青のり 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	
9 (金)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 玉ねぎペースト 昆布だし	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 大根 フルーツ	レタス粥 (べたべた) じゃが芋マッシュ (青のり) 豆腐スープ フルーツ	レタス粥 (~軟飯) じゃが芋マッシュ (青のり) 味噌汁 豆腐 フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 大根 麩 果物			(主な食材) 全粥 レタス じゃが芋 青のり 絹豆腐 人参 果物	
10 (土)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 鶏肉キャベツ煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉キャベツ煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 冬瓜 人参 果物			(主な食材) 全粥 白菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	
12 (月)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 そうめん 果物			(主な食材) 全粥 小松菜 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物	
13 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーペースト 野菜スープ	全粥 (べたべた) 白身魚とブロッコリー煮 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚とブロッコリー煮 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ キャベツ 果物			(主な食材) 全粥 小松菜 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物	
14 (水)	10倍粥 (とろとろ) 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 鶏肉のほうれん草煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉のほうれん草煮 冬瓜スープ フルーツ	さかな粥 (べたべた) あおさ汁 フルーツ	さかな粥 (~軟飯) あおさ汁 フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ ほうれん草 もやし 冬瓜 人参 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ 麩 果物	
15 (木)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し キャベツペースト すまし汁	全粥 (べたべた) 豆腐とキャベツ煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とキャベツ煮 大根スープ フルーツ	おじや (べたべた) そうめん汁 フルーツ	おじや (~軟飯) そうめん汁 フルーツ
	(主な食材) 全粥 絹豆腐 キャベツ 大根 人参 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 果物	
16 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ	全粥 (べたべた) 魚のほうれん草煮 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥~軟飯 魚のほうれん草煮 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	パン粥~ｺｰﾝｽｰﾌﾟ (きな粉) 豆腐野菜のスープ フルーツ	ｽﾃｯｷｯﾄﾞ-ｽﾄ (きな粉) 豆腐野菜のスープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 白身魚 ほうれん草 人参 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 玉ねぎ 果物			(主な食材) パン きな粉 ミルク 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	

令和7年5月

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	初期（5.6ヶ月頃）	中期（7.8ヶ月頃）	後期（9～11ヶ月頃）	中期（7.8ヶ月頃）	後期（9～11ヶ月頃）
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状（ごっくん）	絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	バナナ位（かみかみ）	絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	バナナ位（かみかみ）
17 (土)	<b>お弁当会</b> 			おじや（べたべた） フルーツ	おじや～軟飯 フルーツ
				(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物	
19 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐すり流し 小松菜ペースト すまし汁	おじや（べたべた） 豆腐スープ フルーツ	おじや（～軟飯） 味噌汁 豆腐 フルーツ	しらす粥（べたべた） 鶏肉トマトスープ フルーツ	しらす粥（～軟飯） 鶏肉トマトスープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 絹豆腐 小松菜 果物			(主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物	
20 (火)	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 豆腐とキャベツ煮 オニオンスープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐とキャベツ煮 オニオンスープ フルーツ	パン粥（きな粉） 鶏肉スープ フルーツ	食パン（きな粉） 鶏肉スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 絹豆腐 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 果物			(主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	
21 (水)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し キャベツペースト 野菜スープ	全粥（べたべた） 煮魚 キャベツスープ フルーツ	全粥～軟飯 魚と人参おろし煮 キャベツスープ フルーツ	菜粥（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ	菜粥（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	
22 (木)	10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁	クタクタうどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	青のり粥（べたべた） 白身魚と小松菜のスープ フルーツ	青のり粥（～軟飯） 白身魚と小松菜スープ フルーツ
	(主な食材) うどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ きゅうり 削り節 果物			(主な食材) 全粥 青のり 白身魚 小松菜 人参 果物	
23 (金)	10倍粥（とろとろ） 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 白身魚の野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚の野菜煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	全粥（べたべた） 鶏肉と野菜のスープ さつまいもマッシュ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉と野菜のスープ さつまいも煮 フルーツ
	(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 冬瓜 あおさ 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ さつまいも ミルク 果物	
24 (土)	10倍粥（とろとろ） レタスペースト 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉とレタス煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とレタス煮 ゆし豆腐 フルーツ	おじや（べたべた） 魚スープ フルーツ	おじや（～軟飯） 魚スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 レタス ゆし豆腐 果物			(主な食材) 全粥 人参 小松菜 白身魚 玉ねぎ 果物	
26 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 人参ツナ煮 豆腐スープ フルーツ	全粥～軟飯 人参ツナ煮 豆腐スープ フルーツ	鶏トトリ粥（べたべた） 野菜スープ フルーツ	鶏トトリ粥（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 絹豆腐 あおさ 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ トマト 小松菜 人参 果物	
27 (火)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	鶏うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	鶏うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	全粥（べたべた） 白身魚のスープ かぼちゃマッシュ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚の野菜スープ かぼちゃ煮 フルーツ
	(主な食材) うどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ きゅうり 削り節 果物			(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ ミルク 果物	
28 (水)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉野菜煮 ｺｰｸﾘｰﾑ-ｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 ｺｰｸﾘｰﾑ-ｽｰﾌﾟ フルーツ	レタス粥（べたべた） 魚スープ フルーツ	レタス粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ ｺｰｸﾘｰﾑ缶 ミルク 果物			(主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	
29 (木)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	ﾋｯｸﾘ納豆粥（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ	ﾋｯｸﾘ納豆粥（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 果物			(主な食材) 全粥 ﾋｯｸﾘ納豆 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	
30 (金)	<b>お弁当会</b> 			おじや（べたべた） フルーツ	おじや（～軟飯） フルーツ
				(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物	
31 (土)	10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） きゅうりのおかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ	鶏かゆ（べたべた） じゃが芋スープ フルーツ	鶏かゆ（～軟飯） じゃが芋スープ フルーツ
	(主な食材) 全粥 きゅうり 人参 しらす 絹豆腐 あおさ 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物	



★保護者の方へ★

色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、おいしく食べられるので、献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅でチャレンジしてみま

