

5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	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	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	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 人参 ほうれん草 小 松菜 オレンジ	おじや ポテトミルクスープ	おじや ポテトミルクスープ	米 玉ねぎ 南瓜 ジャ が芋 小松菜	
2	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 ｷﾞﾊﾞ ｯ 人参 白菜 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 玉ねぎ 人参 そうめん ほうれん草	
3	金	憲法記念日(休園)							
4	土	みどりの日(休園)							
6	月	振替休日							
7	火	つぶしかゆ ｷﾞﾊﾞｯペースト	全がゆ→軟飯 しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	軟飯 しらすと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 シラス干し ｷﾞﾊﾞ ｯ 玉ねぎ ほうれん草 人参 おつゆ麩 りんご	しらす粥 すまし汁	しらす粥 すまし汁	米 シラス干し 人 参 玉ねぎ 南瓜	
8	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 ﾌﾞｯ ﾘｰ 人参 ｷﾞﾊﾞｯ オ レンジ	おじや ポテトミルクスープ	おじや ポテトミルクスープ	米 大根 ﾌﾞｯ ﾘｰ じゃが芋 小松菜	
9	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	軟飯 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 鶏ﾋﾞｷ肉 レﾀｽ 大根 玉ねぎ ト ﾄ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁 ﾈｯﾄｰｷ (離乳)	米 大根 人参 沖 縄豆腐 小松菜 (後 期のみ ｷﾞｯｷｰｷﾞｯｽ 牛 乳 ヨｰｸﾞﾙﾄﾞﾞﾞﾀｰ)	
10	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 絹ごし豆腐 人 参 白菜 小松菜 おつゆ麩 あおさ バ 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 ﾌﾞｯ ﾘｰ 人参 そうめん 小松菜	
11	土	つぶしかゆ ﾄﾞﾏﾄﾞペースト	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ﾋﾞｷ肉 玉ねぎ ﾊﾟﾌﾞﾘｶ 人参 南 瓜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ ト ﾄﾞ お つゆ麩 ほうれん草	
13	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 ｷﾞｶﾝ 菜 玉ねぎ 小松菜 冬 瓜 オレンジ	おやき そうめんトトロスープ	おやき そうめんトトロスープ	さつま芋 無塩 ﾊﾞ ﾀｰ とうもろこし 人参 小松菜 シラス干し	
14	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ くたくたうどんｽｰﾌﾟ りんご	軟飯 豆腐の野菜あんかけ くたくたうどんｽｰﾌﾟ りんご	米 沖縄豆腐 ﾊﾟﾌ ﾘｶ 玉ねぎ 人参 白 菜 う どん りんご	ﾊﾝ粥 ミルクスープ	ｽﾃｯｷﾞﾄﾞｰｽﾄ ミルクスープ	食ﾊﾝ 人参 ｷﾞ ｯ	
15	水	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ→軟飯 ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ツナ水煮と野菜の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 大 根 人参 小松菜 オ レンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし 人参 ﾄ ﾞ 玉ねぎ 小松菜	

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	木	お弁当会				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 シラス干し プロ リ 玉ねぎ そうめん 人 参 ほうれん草
17	金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 バナナ	軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ 冬 瓜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ねぎ シラス干し 大根 ほうれん草 沖縄豆腐
18	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	軟飯 ツナの炒め煮 すまし汁 りんご	米 ツナ水煮 人参 も やし おつゆ麩 小松菜 玉ねぎ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし キャベツ おつゆ麩
20	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ→軟飯 ポテトトトロ煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ポテトトトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 ジャが芋 人参 (後期のみ 豚肉) 玉ねぎ プロリ オレ ンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 小松菜 納豆 玉ねぎ
21	火	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ バナナ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ バナナ	米 豆腐 もやし 人参 じゃが芋 南瓜 無調 整豆乳 バナナ	パン粥 ポテトミルクマッシュ おやき	スティックトースト おやき	食パン ジャが芋 人 参 (後期のみ 無 塩バター)
22	水	つぶしかゆ 玉ねぎペースト	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 人参 南瓜 おつゆ麩 キャ ベツ 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 プロリ 玉ね ぎ そうめん 人参 ほうれん草
23	木	つぶしかゆ 大根のペースト	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏ヒキ肉 フォン菜 白菜 大根 人参 お つゆ麩 りんご	おじや さつま芋重ね煮	おじや さつま芋重ね煮	米 大根 人参 さ つま芋 りんご 無塩 バター
24	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ→軟飯 ツナ水煮のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ツナ水煮のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 人参 南瓜 あおさ ほうれ ん草 大根 オレン ジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ プロリ 人参 シ ラス干し
25	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒキ肉 白菜 フォン菜 レタス おつゆ麩 南瓜 バ 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 フォン菜 玉ね ぎ そうめん 大根 ほうれん草
27	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	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 おつゆ麩 ほ うれん草 オレンジ	パン粥 キャベツミルクスープ	スティックトースト キャベツミルクスープ	食パン きな粉 無 塩バター キャベツ 人参
28	火	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	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 ビーマ 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 南瓜 人参 そ うめん ほうれん草
29	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ→軟飯 ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	軟飯 ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 プロ リ 人参 白菜 小 松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 白菜 人参 ト マト 玉ねぎ
30	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 そうめんトトロ汁 りんご	軟飯 鶏肉と野菜の菜から煮 そうめんトトロ汁 りんご	米 鶏ヒキ肉 玉ねぎ 人参 そうめん 小松 菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 プロリ 玉ねぎ
31	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すり流し汁 オレンジ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ すり流し汁 オレンジ	米 絹ごし豆腐 もや し 人参 きゅうり ち れん草 オレンジ	おじや ヨーグルト和え	おじや ヨーグルト和え	米 南瓜 人参 ヨー グルト バナナ

