

# 2025年 5月 離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ柔らかか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・人参のスープ	カレーピーフン 人参スティック 豆腐のとろみスープ(干し椎茸抜き)
2	金	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・じゃが芋・三度豆柔らかか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) 人参スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁
7	水	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆柔らかか煮 じゃが芋スティック 千切り大根・人参のスープ	厚揚げと野菜のそぼろ煮(干し椎茸・にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック 千切り大根の澄まし汁(干し椎茸抜き)
8	木	チンゲン菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 人参・きゅうり・キャベツ・スパゲティ柔らかか煮 クリームコーン缶・人参・チンゲン菜のスープ	白身魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ(ハム抜き) 中華風コーンスープ
9	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・玉ねぎ・人参柔らかか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	チキンカレー じゃが芋スティック フレンチドレッシングサラダ(ハム抜き)
12	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・キャベツ・人参・きゅうり柔らかか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	親子汁(蒲鉾抜き) 人参スティック キャベツのごま酢和え
13	火	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・人参・ほうれん草・ピーマン柔らかか煮 人参スティック 人参・玉ねぎ・れんこん・じゃが芋のスープ	チャプチェ(にんにく抜き) 人参スティック 根菜のカレースープ(ベーコン抜き)
14	水	豆腐ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 人参・玉ねぎ・えのき・ほうれん草柔らかか煮 わかめ・椎茸のスープ	豆ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白和え(こんにやく抜き) はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き)
15	木	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・ピーマン柔らかか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	焼きそば じゃが芋スティック じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
16	金	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック ツナ・レタス・玉ねぎ・人参のスープ	麻婆豆腐(生姜・にんにく抜き) 人参スティック レタススープ(干し椎茸抜き)
19	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・人参・じゃが芋・キャベツ柔らかか煮 人参スティック 玉ねぎ・キャベツの味噌汁	高野豆腐ふわふわ煮(干し椎茸抜き) 人参スティック キャベツと玉ねぎの味噌汁
20	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋柔らかか煮 じゃが芋スティック もやし・人参・玉ねぎのスープ	ポークビーンズ じゃが芋スティック 春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
21	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・人参・玉ねぎ柔らかか煮 えのき・玉ねぎの味噌汁	赤魚の煮付け(生姜抜き) キャベツときゅうりのおかか和え えのきと油揚げの味噌汁
22	木	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・れんこん・ごぼう・三度豆柔らかか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎのスープ	筑前煮(竹の子・干し椎茸・こんにやく抜き) 人参スティック かきたま汁(蒲鉾抜き)
23	金	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・人参・ピーマン・もやし・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック 豆腐・人参・玉ねぎのスープ	豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の子抜き) 人参スティック 豆腐とニラのスープ
26	月	チンゲン菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・トマト缶・人参柔らかか煮 人参スティック チンゲン菜・玉ねぎ・コーンのスープ	トマトとツナのスパゲティ(にんにく・生姜抜き) 人参スティック チンゲン菜とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
27	火	かぼちゃペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・かぼちゃすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	豚の生姜焼き(生姜抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
28	水	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け もやし・人参・キャベツ柔らかか煮 わかめ・えのき・ほうれん草・人参のスープ	鯖の塩焼き ネバネバ和え ほうれん草の澄まし汁
29	木	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・人参柔らかか煮 もやし・キャベツ・きゅうり柔らかか煮 わかめ・もやし・玉ねぎの味噌汁	鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) 豆苗の中華風サラダ(ハム抜き) もやしの味噌汁
30	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・ごぼう・玉ねぎ・人参・コーン柔らかか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	ポークカレー じゃが芋スティック れんこん入りごぼうサラダ

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。  
 ☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。  
 ☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。  
 ☆完了食については普通献立表を参考に見比べて下さい。