

# 2025年 6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
2	月	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 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・大豆・玉ねぎ・ひじき柔らかか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁	五目ひじき(ちくわ抜き) 人参スティック 豆腐と玉ねぎの味噌汁
3	火	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	白身魚・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・きゅうり・人参柔らかか煮 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃが芋のスープ	鮭のソテー コールスローサラダ ポトフ(ウインナー抜き)
4	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	豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン柔らかか煮 じゃが芋スティック 千切り大根・人参・えのきのスープ	酢豚(干し椎茸・生姜抜き) じゃが芋スティック 千切り大根のスープ(にんにく抜き)
5	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・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ピーマン・もやし・玉ねぎ柔らかか煮 人参スティック 豆腐・もずく・人参のスープ	チンジャオロース(竹の子抜き) 人参スティック もずくスープ
6	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・玉ねぎ・人参・グリーンピース柔らかか煮 じゃが芋スティック もやし・人参のスープ	洋風おでん(ちくわ・ウインナー・平天抜き) じゃが芋スティック もやしスープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
9	月	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	合い挽きミンチ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・スパゲティ柔らかか煮 人参スティック えのき・玉ねぎ・人参のスープ	ミートスパゲティ 人参スティック えのきとベーコンのスープ(ベーコン抜き)
10	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	白身魚・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 人参・三度豆・じゃが芋柔らかか煮 舞茸・ごぼう・人参のスープ	焼きししゃも じゃが芋のきんぴら(ちくわ抜き) 舞茸汁
11	水	玉ねぎペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ柔らかか煮 人参・キャベツ・マカロニ柔らかか煮 キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト缶・じゃが芋のスープ	わかめご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(ハム抜き) ミネストローネ(ベーコン・にんにく抜き)
12	木	人参ペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし さつま芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・人参柔らかか煮 春雨・きゅうり・もやし・コーン柔らかか煮 わかめ・玉ねぎ・さつま芋の味噌汁	鶏肝の元気煮(生姜・にんにく抜き) 春雨サラダ(ハム抜き) さつま芋と玉ねぎの味噌汁
13	金	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 鰹だしと野菜スープ	牛肉・キャベツ・きゅうり・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	ハヤシルウ じゃが芋スティック ツナサラダ
16	月	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	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・ミックスベジタブル柔らかか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	高野豆腐のそぼろ煮 人参スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁
17	火	チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・チンゲン菜すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・人参・きゅうり柔らかか煮 玉ねぎ・人参・チンゲン菜のスープ	鯖のカレー煮 塩昆布和え むらくも汁
18	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	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	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック ほうれん草・人参・えのきのスープ	豚肉と野菜の味噌炒め(生姜・にんにく抜き) 人参スティック ほうれん草の澄まし汁
19	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 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ柔らかか煮 ひじき・千切り大根・じゃが芋・人参柔らかか煮 麩・わかめ・玉ねぎの味噌汁	鶏肉の照り焼き 千切り大根とひじきの炒め煮 麩とわかめの味噌汁
20	金	人参すりつぶし 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 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・三度豆柔らかか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参の味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) じゃが芋スティック 三つ葉と油揚げの味噌汁
23	月	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 鰹だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆柔らかか煮 じゃが芋スティック キャベツ・椎茸・ピーマン・玉ねぎ・人参・もやしのスープ	栄養汁(生姜抜き) じゃが芋スティック ジャーマンポテト(ベーコン抜き)
24	火	小松菜ペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし かぼちゃマッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・えのき柔らかか煮 わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃの味噌汁
25	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜柔らかか煮 人参スティック わかめ・なす・玉ねぎの味噌汁	五目豆腐(干し椎茸・生姜抜き) 人参スティック なすと油揚げの味噌汁
26	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	豚肉・きゅうり・もやし・キャベツ柔らかか煮 人参スティック ツナ・わかめ・玉ねぎ・人参・もやしのスープ	冷しゃぶサラダ 人参スティック わかめスープ
27	金	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 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・きゅうり・キャベツ・スパゲティ柔らかか煮 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 スパゲティサラダ(ハム抜き)
30	月	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・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・マカロニ・トマト缶柔らかか煮 人参スティック ツナ・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・人参のスープ	鶏肉と大豆のトマト煮 人参スティック 野菜スープ(ベーコン抜き)

☆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比べて下さい。