



離乳食こんだて



社会福祉法人
輝 咲 保 育 園

【令和3年】

- ★ 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、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 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。

(作成者)栄養士

月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 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	歯ぐきでつぶせる固さ	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
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)	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)
1	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	15	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみ団子と野菜の煮物 みそ汁 りんご
水	主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ とうがん わかめ りんご			水	主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草 人参 鶏ささみ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ		
2	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜とツナの豆腐和え みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひじきとツナの豆腐和え みそ汁 バナナ	16	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん 麩のみそ汁 みかん
木	主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 ツナ缶(ひじき) 玉ねぎ わかめ バナナ			木	主な材料)米 白身魚 さつま芋 玉ねぎ 白菜 人参 わかめ 麩 みかん		
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 みそ汁 コロロ〜スティック人参 みかん	17	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテト小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナポテト そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト そうめん汁 りんご
金	主な材料)米 白身魚 さつま芋 ひきわり納豆 玉ねぎ わかめ みかん 人参			金	主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 小松菜 玉ねぎ ツナ缶 そうめん りんご		
4	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ペースト すまし汁	しらすの煮込みうどん すまし汁 みかん	しらすの煮込みうどん すまし汁 みかん	18	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすとほうれん草のどろ煮 野菜のポターージュ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとほうれん草のどろ煮 野菜のポターージュ みかん
土	主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 うどん 玉ねぎ わかめ キャベツ みかん			土	主な材料)米 しらす干し かぼちゃ ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ みかん		
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のどろ煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のどろ煮 麩のすまし汁 りんご	20	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと人参のつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参の煮物 みそ汁 りんご
月	主な材料)米 白身魚 大根 ブロッコリー 人参 麩 りんご			月	主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ りんご		
7	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテトほうれん草ペースト 野菜スープ	くたくたマトそうめん 野菜ポターージュ りんご	くたくたマトそうめん 野菜ポターージュ りんご Oコーン缶 りんご	21	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト 野菜スープ	煮込みうどん 魚汁 りんご	煮込みうどん 魚汁 りんご
火	主な材料)米 しらす干し じゃが芋 ほうれん草 そうめん 玉ねぎ ツナ缶 トマトソース じゃが芋			火	主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ うどん ブロッコリー 玉ねぎ わかめ りんご		
8	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のどろ煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のどろ煮 みそ汁 みかん	22	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃのつぶし煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 ゆし豆腐 みかん
水	主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ みかん			水	主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ ゆし豆腐 わかめ みかん		
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト人参キャベツペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩のすまし汁 バナナ	23	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ほうれん草ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) ささみ野菜スープ いちご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ささみ野菜スープ いちご
木	主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ 麩 バナナ			木	主な材料)米 しらす干し 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ いちご		
10	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	ささみ野菜おじや(べたべた) みそ汁 りんご	レバー入りおじや ⇒ 軟飯 レバーのみそ汁 りんご	24	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 魚汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚汁 バナナ
金	主な材料)米 しらす干し 白菜 人参 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ りんご			金	主な材料)米 白身魚 大根 人参 ほうれん草 わかめ バナナ		
11	生活発表 			25	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のつぶし煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 ポテトスープ バナナ
土				土	主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ トマト わかめ バナナ		
13	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜の甘煮 チキンスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜の甘煮 チキンスープ みかん	27	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのつぶし煮 魚野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの甘煮 魚野菜スープ
月	主な材料)米 しらす干し 大根 ブロッコリー さつま芋 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ みかん			月	主な材料)米 白身魚 さつま芋 りんご 白身魚 白菜 玉ねぎ 人参 わかめ		
14	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 納豆ときゅうりのだし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 納豆ときゅうりのだし煮 麩のみそ汁 りんご	28	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のどろ煮 そうめん汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のどろ煮 そうめん汁 バナナヨーグルト
火	主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ひきわり納豆 きゅうり 玉ねぎ 白菜 麩 りんご			火	主な材料)米 しらす干し 白菜 人参 そうめん わかめ バナナ ヨーグルト		

※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されていない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等問題がないか様子をご覧ください。食べられる食材が増えた場合は、担任の先生へご報告ください。



良いお年をお迎えください



※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。