



離乳食こんだて表

社会福祉法人
輝 咲 保 育 園

【令和4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 固さ	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)	形態 固さ	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)
1 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ	18 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	くたくたツナそうめん すまし汁 ネーブル	くたくたツナそうめん すまし汁 ネーブル
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のコーン煮 麩の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のコーン煮 麩の汁 ネーブル	19 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテト人参ペースト とうがんすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 チキンスープ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 チキンスープ(レバー入) 柿
4 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) きゅうりとしらすのだし煮 みそ汁 梨のくず煮	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりとしらすのだし煮 みそ汁 梨のくず煮	20 木	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のくずし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがんほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) とうがんとささみのとろ煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんとささみのとろ煮 麩のすまし汁 りんご	21 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のハンバーグ 麩のすまし汁 バナナヨーグルト
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみのだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのだし煮 野菜スープ バナナ	22 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ブロッコリー人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 バナナ
7 金	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 豆腐のみそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロスティックさつま芋 豆腐のみそ汁 柿	24 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナと野菜の炒め煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の炒め煮 麩のみそ汁 ネーブル
8 土				25 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	磯がゆ(べたべた) 魚のあけぼの煮 麩のすまし汁 りんご	磯がゆ ⇒ 軟飯 魚のあけぼの煮 麩のすまし汁 りんご
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜大根人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 魚汁 梨のくず煮	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのかか煮 魚汁 梨	26 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 鶏肉汁 梨のくず煮	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュさつま芋 鶏肉汁 梨のくず煮
12 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁	洋風くたくたそうめん コーンスープ りんご	洋風煮そうめん コーンスープ りんご	27 木	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) しらすと根菜のつぶし煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと根菜のつぶし煮 そうめん汁 みかん
13 木	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) ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 バナナ	28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 柿	ひじきおじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 柿
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 梨のくず湯	全がゆ ⇒ 軟飯 魚の野菜あん 麩のみそ汁 梨	29 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁	煮込みしらすうどん つぶし人参 バナナ	煮込みしらすうどん つぶし人参 バナナ
15 土	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) 野菜のかか煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 バナナ	31 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃ玉ねぎペースト 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) つぶし肉じゃが 麩のすまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶし肉じゃが 麩のすまし汁 みかん
17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のムニエル トマト みそ汁 りんご	<p>※ 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お確かめください。</p> <p>※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。</p> <p>※ 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。</p>			