



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)
2月	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 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご	しらす野菜おじや(べたべた) パンプキンポタージュ りんご	しらす野菜おじや → 軟飯 パンプキンポタージュ りんご	19日 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ 麩 わかめ(もずく) ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 麩とわかめの汁 ネーブル	全がゆ → 軟飯 豆腐のやさいあんかけ 麩ともずくの汁) ネーブル
6日 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 冬瓜 人参 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんご	全がゆ → 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご	20日 金	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 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) しらすと白菜のとろ煮 コーンスープ りんご	全がゆ → 軟飯 しらすと白菜のとろ煮 コーンスープ りんご
7日 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん ツナ缶 キャベツ 人参 じゃが芋 Cコーン缶	くたくたそうめん コーンスープ バナナ	煮そうめん コーンスープ バナナ	21日 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 花かつお ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ → 軟飯 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ
9日 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 人参 じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ → 軟飯 しらすと野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	23日 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 小松菜 トマト ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ → 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル
10日 火	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 小松菜 そうめん 玉ねぎ人参 トマト キャベツ バナナ Pヨー	くたくたそうめん 豆腐のスープ バナナヨーグルト	煮そうめん 豆腐のスープ バナナヨーグルト	24日 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ うどん しらす干し 玉ねぎ ほうれん草 人参 ネーブル	しらす煮込みうどん つぶし人参 ネーブル	しらす煮込みうどん ポイル人参 ネーブル
11日 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ → 軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 りんご	25日 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 ツナ缶 豆腐 麩 わかめ 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ豆腐あえ 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ → 軟飯 野菜のツナ豆腐あえ 麩のすまし汁 バナナ
12日 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根玉ねぎすり流し すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 玉ねぎ 鮭 人参 わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ → 軟飯 鮭のムニエル ポイル人 みそ汁 ネーブル	26日 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) しらすポテト 野菜スープ バナナ	全がゆ → 軟飯 レバーポテト(バター) 野菜スープ バナナ
13日 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 白菜 人参 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ → 軟飯 かぼちゃの煮物 魚ともずくのスープ りんご	27日 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ → 軟飯 白身魚の野菜あん 麩のみそ汁 りんご
14日 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテト人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 青のり そうめん 玉ねぎ チンゲン菜 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐とポテトのつぶし煮 そうめん汁 りんご	全がゆ → 軟飯 豆腐とポテトのつぶし煮 そうめん汁 りんご	28日 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん 花かつお チンゲン菜 りんご	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 りんご	煮そうめん 豆腐のすまし汁 りんご
16日 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 さつま芋 人参 小松菜 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと人参のとろ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ → 軟飯 ささみと人参のとろ煮 野菜スープ ネーブル	30日 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 大根 人参 白菜 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ → 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 野菜スープ ネーブル
17日 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト 昆布だし 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 人参 青のり 小松菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の磯煮 かぼちゃのスープ ネーブル	全がゆ → 軟飯 豆腐の磯煮 かぼちゃのスープ ネーブル	31日 火	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 青のり Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の磯煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ → 軟飯 絹ごし豆腐の磯煮 コーンスープ ネーブル
18日 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトキャベツペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 キャベツ 鶏ささみ かぼちゃ チンゲン菜 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 野菜ポタージュ バナナヨーグルト	全がゆ → 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 野菜ポタージュ バナナヨーグルト	※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されたことの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見てください。(食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。)			

※ 食べ方の個人差を考慮しながら、食事形態・調理法・食材を変更し提供することがあります。
※ パン・蒸しパンなどの食品はミルクやスープに浸して食べたり、お茶などで口腔内を湿らせながら食べます。



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。