



# 離乳食こんだて表

社会福祉法人  
輝映保育園

【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	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 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	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	16 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) しらすときゆりのだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゆりのだし煮 野菜スープ バナナ
主な材料)米 白身魚 白菜 人参 鶏ささみ(豚レバー) ブロッコリー トマト わかめ ネーブル				主な材料)米 しらす干し キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト バナナ			
2 土	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) しらすポテト 麺のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 麺のすまし汁 バナナ	19 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 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) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル
主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 麺 わかめ バナナ				主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 キャベツ チンゲン菜 わかめ ネーブル			
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 麺のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 麺のみそ汁 りんご	20 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋とうがんペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 芋と野菜のつぶし煮 魚汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 芋と野菜のつぶし煮 魚汁 スイカ
主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 ひきわり納豆 わかめ 麺 りんご				主な材料)米 白身魚 さつま芋 とうがん 玉ねぎ 人参 わかめ スイカ			
5 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 小松菜人参ペースト すまし汁	磯がゆ(べたべた) しらすときゆりのだし煮 麺のすまし汁 りんご	磯がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゆりのだし煮 麺のすまし汁(もずく) りんご	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根白菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭の野菜の煮物 みそ汁 バナナ
主な材料)米 しらす干し 小松菜 人参 青のり きゅうり 麺 わかめ(もずく) りんご				主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 白菜 鮭 人参 わかめ バナナ			
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) りんごと人参の甘煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参の甘煮 魚汁	22 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	煮込みうどん つぶしトマト りんご	煮込みうどん トマト りんご
主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 わかめ りんご				主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 うどん たまねぎ トマト りんご			
7 木	10倍がゆ(とろとろ) コーンペースト 人参ペースト すまし汁	たくたくツナそうめん すまし汁 スイカ	ツナそうめん すまし汁 スイカ	23 土	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 すまし汁	レタスおかかおじや(べたべた) 野菜のミルクポタージュ バナナ	レタスおかかおじや ⇒ 軟飯 野菜のミルクポタージュ バナナ
主な材料)米 とうもろこし 人参 そうめん ツナ缶 トマト おくら 玉ねぎ わかめ スイカ				主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ レタス 花かつお じゃが芋 玉ねぎ バナナ			
8 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテト人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	25 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん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 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮(へちま) みそ汁 スイカ
主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ なす わかめ りんご				主な材料)米 しらす干し とうがん キャベツ 人参 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ スイカ			
9 土	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	しらすかゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 麺のみそ汁 バナナ	しらすかゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 麺のみそ汁 バナナ	26 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎポテトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麺のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 麺のみそ汁 りんご
主な材料)米 しらす干し かぼちゃ ほうれん草 麺 たまねぎ バナナ				主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 花かつお 麺 わかめ りんご			
11 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ブロッコリーペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみとブロッコリーのとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとブロッコリーのとろ煮 みそ汁(へちま) りんご	27 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ほうれん草人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト
主な材料)米 さつま芋 人参 ブロッコリー 鶏ささみ 小松菜 わかめ(へちま) りんご				主な材料)米 しらす干し ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ バナナ Pヨーグルト			
12 火	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすポテト そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト そうめん汁 ネーブル	28 木	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) 鮭のコーン煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭のコーン煮 そうめん汁 バナナ
主な材料)米 しらす干し じゃが芋 ほうれん草 そうめん たまねぎ ネーブル				主な材料)米 白身魚 さつま芋 玉ねぎ 鮭 コーン缶 そうめん わかめ バナナ			
13 水	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル	29 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリー人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 豆腐のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 豆腐のすまし汁 りんご
主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 人参 玉ねぎ ネーブル				主な材料)米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 花かつお 玉ねぎ わかめ りんご			
14 木	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) 豆腐と人参のつぶし煮 コーンスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参の煮物 コーンスープ スイカ	30 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすポテト 麺のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 麺のみそ汁 バナナ
主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ コーン缶 白菜 スイカ				主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 キャベツ 青のり わかめ 麺 バナナ			
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜とりんごの甘煮 ゆし豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜とりんごの甘煮 ゆし豆腐	※ 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。 ※ 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。			
主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 ゆし豆腐 わかめ りんご							