



離乳食こんだて表

【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 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 キャベツ ほうれん草 トマト 味噌 わかめ (へちま) ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 麩のみそ汁(へちま) ネーブル	17 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 小松菜 豆腐 玉ねぎ (ひじき) 花かつお わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ハンバーグ(ひじき) みそ汁 ネーブル
2 火	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 玉ねぎ 花かつお そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜と豆腐のつぶし煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐の煮物 そうめん汁 ネーブル	18 木	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 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ 青のり りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯ムニエル すまし汁 りんご
3 水	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 玉ねぎ わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のどろ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のどろ煮 みそ汁 スイカ	19 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 小松菜 わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの甘煮 豆腐と麩のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの甘煮 豆腐と麩のみそ汁
4 木	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 さつま芋 ほうれん草 絹ごし豆腐 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のつぶし 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐の煮物 麩のすまし汁 りんご	20 土	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 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 玉ねぎ 味噌 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のどろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のどろ煮 麩のみそ汁 バナナ
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト白菜人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 白菜 人参 鶏ささみ トマト 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) ささみとトマトのどろ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとトマトのどろ煮 野菜スープ りんご	22 月	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 じゃが芋 (もずく) 人参 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のどろ煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 もずくどんぶり 麩のみそ汁 りんご
6 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 ネーブル	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 ネーブル	23 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ (豚レバー) 味噌 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 肉じゃが 麩のすまし汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが(レバー入) 麩のすまし汁 スイカ
8 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル	24 水	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 主な材料)米 白身魚 さつま芋 ひきわり納豆 おくら そうめん 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のすり流し そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 そうめん汁 ネーブル
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋白菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 白菜 麩 玉ねぎ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とさつま芋の甘煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とさつま芋の甘煮 麩のみそ汁 ネーブル	25 木	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 ツな缶 玉ねぎ トマト じゃが芋 人参 ネーブル	くたくたそうめん すまし汁 ネーブル	くたくたそうめん すまし汁 ネーブル
10 水	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 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ ほうれん草 うどん 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 スイカ	煮込みうどん つぶし人参 スイカ	煮込みうどん コロコロ〜スティック人参 スイカ	26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ 味噌 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん 麩のすまし汁 ネーブル
12 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 澄まし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ ミルク 白菜 わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 麩のすまし汁 ネーブル	27 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し 白菜 人参 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ バナナ	ささみ野菜おじや(べたべた) みそ汁 バナナ	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
13 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 花かつお 味噌 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 麩のみそ汁 バナナ	29 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがんブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん ブロッコリー 人参 花かつお わかめ 麩 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のかか煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のかか煮 麩のみそ汁 ネーブル
15 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 キャベツ 小松菜 そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみそ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみそ煮 そうめん汁 ネーブル	30 火	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 すまし汁 主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 ブロッコリー 花かつお 白菜 わかめ 麩 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのかか煮 麩のみそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのかか煮 麩のみそ汁 バナナヨーグルト
16 火	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 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 うどん 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ トマト りんご	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	31 水	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 人参 花かつお ゆし豆腐 スイカ	全がゆ(べたべた) 白菜のかか煮 ゆし豆腐 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白菜のかか煮 ゆし豆腐 スイカ

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。