



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	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 大根ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 焼き魚の野菜あん みそ汁 ネーブル	15	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 玉ねぎ人参じゃが芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 コーンスープ バナナ
木	主な材料)米 白身魚 大根 ほうれん草 人参 わかめ ネーブル			木	主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ コーン缶 バナナ		
2	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト さつま芋小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) チキンと野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	16	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと人参のつぶし煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参のつぶし煮 そうめん汁 りんご
金	主な材料)米 人参 さつま芋 小松菜 鶏ささみ 玉ねぎ じゃが芋 りんご			金	主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ そうめん りんご		
3	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	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 みそ汁 バナナ	17	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚とポテトのミルク煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とポテトのミルク煮 麩のすまし汁 バナナ
土	主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 花かつお わかめ バナナ			土	主な材料)米 白身魚 大根 じゃが芋 ミルク 麩 わかめ バナナ		
5	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎペースト 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 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとひじきの煮物 麩のすまし汁 梨	20	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) 野菜のとろ煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 魚汁 りんご
月	主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ (ひじき) 鶏ささみ 麩 わかめ 梨			月	主な材料)米 白身魚 白菜 人参 大根 とうがん りんご		
6	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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 スイカ	21	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋チンゲン菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのつぶし煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐のみそ汁
火	主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 豆腐 キャベツ 白菜 スイカ			火	主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 チンゲン菜 りんご わかめ		
7	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	煮込みうどん かぼちゃのマッシュ ネーブル	煮込みうどん ポイルかぼちゃ ネーブル	22	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	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のスープ バナナヨーグルト
水	主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ うどん 鶏ささみ 人参 ミルク ネーブル			水	主な材料)米 しらす干し 人参 ブロッコリー ツナ缶 じゃが芋 バナナ Pヨーグルト		
8	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋キャベツペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋の甘煮 魚のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の甘煮 魚のスープ	24	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	くたくたそうめん すまし汁 バナナ	煮そうめん すまし汁 バナナ
木	主な材料)米 白身魚 さつま芋 キャベツ りんご 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト缶			木	主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん なす わかめ バナナ		
9	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) 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物(レバー) みそ汁 ネーブル	26	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと人参のつぶし煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参のつぶし煮 麩のすまし汁 りんご
金	主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 人参 キャベツ 花かつお (豚レバー) じゃが芋 白菜 ネーブル			金	主な材料)米 しらす干し とうがん 人参 麩 わかめ りんご		
10	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと(へちま)のとろ煮 そうめん汁 バナナ	27	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 ツナ野菜スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ポイル芋(コロコロ〜スティック) ツナ野菜スープ 梨
土	主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ そうめん バナナ			土	主な材料)米 さつま芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 梨		
12	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮のくずし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 ネーブル	28	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜と豆腐のつぶし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐バーグ(もずく) 麩のみそ汁 ネーブル
月	主な材料)米 白身魚 とうがん ブロッコリー 麩 わかめ ネーブル			月	主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 豆腐 玉ねぎ (もずく) 花かつお 麩 わかめ ネーブル		
13	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	くたくたツナそうめん すまし汁 バナナ	煮そうめん すまし汁 バナナ	29	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろみ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろみ煮 みそ汁 梨
火	主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 そうめん ツナ缶 玉ねぎ わかめ バナナ			火	主な材料)米 しらす干し とうがん 人参 玉ねぎ (もずく) わかめ 梨		
14	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) ほうれん草のかか煮 豆腐とかぼちゃのスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のかか煮 豆腐とかぼちゃのスープ すまし汁	30	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	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 りんご
水	主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 花かつお 梨			水	主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 花かつお ゆし豆腐 りんご		

※ 使用食材をご確認いただき、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。
 ※ 仕入れの関係で食材・献立内容が変更となる場合があります。また、季節の果物は変更となる場合があります。

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い合わせください。