



# 離乳食こんだて表

社会福祉法人  
輝 咲 保 育 園

【令和5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				15 土	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 	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 バナナ
3 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) トマト肉じゃが 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト肉じゃが 麩のすまし汁 ネーブル	17 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参かぼちゃペースト すまし汁	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 魚汁 りんご	18 火	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) 鮭と野菜のとろ煮 大根汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭のバタームニエル 大根汁 ネーブル
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋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 りんご	くたくたツナそうめん すまし汁 りんご	19 水	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) 豆腐とトマトのつぶし和え 野菜スープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのつぶし和え 野菜スープ 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 とうがん人参のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	20 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁	煮込みうどん バナナ	煮込みうどん バナナ
7 金	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 りんご	21 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル みそ汁 りんご
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草人参玉ねぎペースト すまし汁	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 バナナ	22 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) トマト肉じゃが 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト肉じゃが 野菜スープ りんご
10 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト とうがん人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 ツナと野菜のスープ(麩) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 蒸し芋(コロロ〜スティック) ツナと野菜のスープ(マカロニ) ネーブル	24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 魚汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 魚汁 りんごヨーグルト
11 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 すまし汁	煮込みうどん りんご	煮込みうどん りんご	25 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁(レバー) ネーブル
12 水	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	納豆おじや(べたべた) 麩のみそ汁 バナナ	納豆おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 バナナ	26 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) つぶしトマト ささみと野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト ささみと野菜のスープ バナナ
13 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ブロッコリー人参大根ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜とささみのとろ煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみ(レバー)のとろ煮 そうめん汁 バナナ	27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) きゅうりのだし煮 魚汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのだし煮 魚汁 バナナ
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のミルク煮 豆腐の汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のミルク煮 豆腐の汁 りんご	28 金	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) かぼちゃとりんごの甘煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとりんごの甘煮 豆腐のみそ汁

- ※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の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。
- ※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で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。