



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 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 小松菜 麩 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜ソース 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜ソース 麩のみそ汁 りんご	18 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 人参 小松菜 なす 玉ねぎ わかめ ネーブル	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
2 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)しらす干し じゃが芋 ほうれん草 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみのポテトソース すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのポテトソース すまし汁 バナナ	19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のあげぼの煮 じゃが芋玉ねぎブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー ミルク ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 野菜のミルクポターージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のつぶし煮 野菜のミルクポターージュ ネーブル
6 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 うどん 鶏ささみ 人参 ほうれん草 りんご	煮込みうどん つぶし人参 りんご	煮込みうどん つぶし人参 りんご	20 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃほうれん草ペースト 野菜スープ 主な材料)絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 洋蔥菜 コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 コーンスープ ネーブル
8 月	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 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ りんご	22 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ 主な材料)しらす干し さつま芋 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参さつま芋ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 大根 人参 さつま芋 花かつお そうめん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 人参のかか煮 そうめん汁 マッシュさつま芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参のかか煮 そうめん汁 コロコロさつま芋 りんご	23 火	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 主な材料)米 とうがん 人参 玉ねぎ 豆腐 花かつお 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 麩の汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 麩の汁 りんご
10 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 主な材料)絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ 人参 豆腐 ほうれん草 ミルク ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の人参ソース ポターージュスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参ソース ポターージュスープ ネーブル	24 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根ブロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 ブロッコリー 人参 花かつお そうめん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル
11 木	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 主な材料)絹ごし豆腐 かぼちゃ うどん 玉ねぎ わかめ 青のり りんご	煮込みうどん 豆腐の磯煮 りんご	煮込みうどん 豆腐の磯煮 りんご	25 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ ほうれん草 ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 バナナ
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ なす 白菜 わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん すまし汁 バナナヨーグルト	26 金	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 麩(へちま) 玉ねぎ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のくずし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル へちまのみそ汁 ネーブル
13 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 ブロッコリー 人参 トマト レタス 麩 玉ねぎ バナ きなこ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 きなこバナナ	27 土	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 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 青のり そうめん ばなな	しらすがゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 そうめん汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 そうめん汁 バナナ
15 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ひきわり納豆 青のり 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 麩のすまし汁(もずく) ネーブル	29 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 さつま芋 ほうれん草 人参 鶏ささみ 玉ねぎ オクラ ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参の甘煮 魚と野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の甘煮 魚と野菜のスープ ネーブル
16 火	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 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん ツ缶 人参 じゃが芋 ほうれん草 ミルク ネーブル	くたくたツナそうめん 野菜のミルクポターージュ ネーブル	くたくたツナそうめん 野菜のミルクポターージュ ネーブル	30 火	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 主な材料)しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 麩 とうがん 人参 りんご	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 りんご
17 水	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)白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ コーン缶 麩 とうがん りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 麩のみそ汁 りんご	31 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 バナナ

- ※ 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ご確認ください。
- ※ 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。

