



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	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 麩 玉ねぎ わかめ パナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトの煮物 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトの煮物 麩のすまし汁 バナナ	18 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 すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 トマト 麩 りんご	全がゆ(べたべた) しらすのトマト煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすのトマト煮 麩のみそ汁 りんご
3 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 白菜 ひきわり納豆 花かつお わかめ りんご	納豆がゆ(べたべた) みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご	19 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 小松菜	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のとろ煮 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 大根人参じゃが芋ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 大根 人参 じゃが芋 鶏ささみ コーン缶 麩 玉ねぎ レタス スイカ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 スイカ	20 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎじゃが芋ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 青のり 鶏ささみ(豚レバー) わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトペースト 鶏肉汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしポテト 鶏肉汁(豚レバー) スイカ
5 水	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 きゅうり 花かつお 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	21 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参白菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 人参 白菜 うどん 玉ねぎ ネーブル	煮込みうどん 白身魚のとろ煮 ネーブル	煮込みうどん 白身魚の煮物 ネーブル
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃじゃが芋ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ じゃが芋 なす 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ともずくのとろ煮 みそ汁 りんご	22 土	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 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 玉ねぎ ツ缶 麩 わかめ パナ	全がゆ(べたべた) キャベツとツナのとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツとツナのとろ煮 麩のみそ汁 バナナ
7 金	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 そうめん ツ缶 人参 オクラ トマト りんご	くたくたツナそうめん トマトとりんごのつぶし煮 トマト りんご	くたくたツナそうめん トマトとリンゴのかか煮 トマト りんご	24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんキャベツ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん キャベツ 小松菜 人参 そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル そうめん汁 ネーブル
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 花かつお 麩 わかめ パナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	25 火	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 豆腐 玉ねぎ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐おおかかハンバーグ 麩のすまし汁 ネーブル
10 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 ブロッコリー トマト 花かつお ネーブル	全がゆ(べたべた) トマトとブロッコリーのかか煮 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトとブロッコリーのかか煮 魚汁 ネーブル	26 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 ほうれん草 うどん トマト パナ	煮込みうどん つぶしトマト バナナ	煮込みうどん トマト バナナ
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみ肉じゃが 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみ肉じゃが 麩のすまし汁 ネーブル	27 木	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 花かつお ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 ネーブル
12 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 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 麩 大根 わかめ パナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩のみそ汁 バナナ	28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 小松菜 (バター) 麩 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚バタームニエル 麩のみそ汁 りんご
13 木	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 主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ 麩 色菜 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 スイカ	29 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参じゃが芋ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 じゃが芋 トマト 玉ねぎ コーン缶 パナ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 コーンスープ バナナ
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 そうめん トマト 絹ごし豆腐 わかめ りんご	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 りんご	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 りんご	31 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋とうがん小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 とうがん 小松菜 人参 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 ネーブル
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん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 とうがん 人参 ブロッコリー 豆腐 麩 玉ねぎ パナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とへちまの煮物 麩のみそ汁 バナナ	<p>※ 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ご確認ください。</p> <p>※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。</p> <p>※ 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。</p>			