



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 金	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 キャベツ チンゲン菜 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	15 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参キャベツほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 リンゴ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 野菜のポタージュースー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 野菜のポタージュースー りんご
2 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 小松菜 うどん 鶏ささみ	ささみの煮込みうどん バナナ	ささみの煮込みうどん バナナ	16 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 白菜 しらす干し 玉ねぎ じゃが芋 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) しらすポテト 大根汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 大根汁 バナナ
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 麩 玉ねぎ わかめ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 麩のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 ネーブル	19 火	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 人参 とうがん わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のムニエル野菜あん みそ汁 梨
5 火	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 じゃが芋 青のり 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 青のりポテト 豆腐の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 青のりポテト 豆腐の汁 ネーブル	20 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ブロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し ブロッコリー 人参 麩 花かつお 白身魚 白菜 わかめ リンゴ	全がゆ(べたべた) 麩と野菜のかか煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 麩と野菜のかか煮 魚汁 りんご
6 水	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 きゃべつ 人参 玉ねぎ トマト コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ ネーブル	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 小松菜 麩 珠音威 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 梨	22 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎキャベツペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ キャベツ うどん 鶏ささみ ネーブル	煮込みうどん ネーブル	煮込みうどん ネーブル
8 金	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 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー 鶏ささみ 玉ねぎ トマト 麩 リンゴ	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 麩のすまし汁 りんご	25 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 麩 とうがん わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のつぶし煮 麩の汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のつぶし煮 麩の汁 梨
9 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 きゅうり 花かつお そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのかか煮 そうめん汁 バナナ	26 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 人参 小松菜 麩 玉ねぎ わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 梨
11 月	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 トマト なす わかめ リンゴ	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのつぶし煮 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのつぶし煮 みそ汁	27 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参大根ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 大根 麩 わかめ リンゴ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご
12 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー 豆腐 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 梨	28 木	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 すまし汁 主な材料)米	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮(レバー) 豆腐のみそ汁 りんご
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 ほうれん草 大根 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 梨	29 金	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 麩 白菜 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 麩の汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩の汁 バナナ
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 白菜 そうめん キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの甘煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの甘煮 そうめん汁 ネーブル	30 土			

★離乳食で使用する、りんご・梨は加熱後、個人の咀嚼能力等を考慮した形態で提供しています。(教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドラインに準ずる) 他、口腔内でバラけやすい食材はトロミ付けで提供しています。

※ 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。
※ 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。