



# 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	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	ブレンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	固さ	ブレンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料:米 白身魚 大根 人参 ブロッコリー 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のやさしいあん 麩のみそ汁 ネーブル	18月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料:米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 麩 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 麩の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮つけ 麩の汁 ネーブル
3月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋かぼちゃペースト 野菜スープ 主な材料:米 しらす干し さつま芋 かぼちゃ りんご 豆腐 とうがん 玉ねぎ 人参 わかめ	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋重ね煮 豆腐のみそ汁	19月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料:米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ささみ(豚レバー) そうめん 梨	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 トロトロ煮梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豚レバーと野菜のとろ煮 そうめん汁 煮梨
4月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参白菜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 白菜 ほうれん草 そうめん 玉ねぎ 花かつお コーン缶 りんご	くたくたそうめん 豆腐と野菜のスープ トロトロ煮りんご	くたくたそうめん 豆腐と野菜のスープ 煮りんご	20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 野菜スープ 主な材料:米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー トマト 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 野菜のポターージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 野菜のポターージュ ネーブル
5月	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 主な材料:米 白身魚 大根 人参 小松菜 鮭 白菜 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 トロトロ煮梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭ムニエル 煮野菜 みそ汁 煮梨	21月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料:米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 魚汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 魚汁 バナナ
6月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ホウレン草ペースト すまし汁 主な材料:米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花かつおゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 ネーブル	23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 トマト 麩 鶏ささみ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 麩のみそ汁 トロトロ煮梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトの煮つけ 麩のみそ汁 煮梨
7月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料:米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 うどん 鶏ささみ ほうれん草 わかめ りんご	煮込みうどん ポテとりんごのつぶし煮	煮込みうどん ポテとりんごの重ね煮	24月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料:米 しらす干し 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ 鮭 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすとやさいのとろ煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとやさいのとろ煮 麩のすまし汁 ネーブル
10月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ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 キャベツ 人参 ブロッコリー 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 鮭 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 煮りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 煮りんごヨーグルト	25月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料:米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ うどん 玉ねぎ レタス ネーブル	煮込みうどん マッシュかぼちゃ ネーブル	煮込みうどん コロコロかぼちゃ ネーブル
11月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料:米 白身魚 さつま芋 人参 とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 トロトロ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 煮りんご	26月	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 なす 鮭 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 バナナ
12月	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 主な材料:米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ うどん 白菜 わかめ きゅうり 花かつお ネーブル	煮込みうどん きゅうりのだし煮 ネーブル	煮込みうどん きゅうりのだし煮 ネーブル	27月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料:米 白身魚 キャベツ 人参 ほうれん草 花かつお 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 魚汁 トロトロ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 魚汁 煮りんご
13月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参白菜ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料:米 白身魚 人参 白菜 ほうれん草 青のり コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 野菜スープ とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ムニエル 野菜スープ 煮りんご	28月	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 主な材料:米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ゆし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ
14月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料:米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 そうめん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル	30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:米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鮭 なす わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 トロトロ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 煮りんご
16月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃさつま芋ペースト 野菜スープ 主な材料:米 しらす干し かぼちゃ さつま芋 りんご 鶏ささみ とうがん 人参 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) しらすとさつま芋のつぶし煮 鶏肉汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の重ね煮 鶏肉汁	31月	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 とうがん わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 みかん
17月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料:米 絹ごし豆腐 大根 人参 法演菜 白菜 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	<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お確かめください。 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。</p>			