



離乳食こんだて

【令和6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	<h2>入園式</h2>			16 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 玉ねぎ人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 玉ねぎ 人参 小松菜 うどん パナナ	煮込みしらすうどん 果物	煮込みしらすうどん 果物
2 火	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 ツナ缶 じゃが芋 ブロッコリー パナナ ヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のスープ煮 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のスープ煮 バナナヨーグルト	17 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根玉ねぎさつま芋ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 大根 玉ねぎ さつま芋 りんご 人参	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋の甘煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の甘煮 魚汁
3 水	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 鮭 そうめん パナナ	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のくずし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のくずし煮 そうめん汁 果物	18 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 絹ごし豆腐 大根 人参 玉ねぎ じゃが芋 青のり パナナ	全がゆ(べたべた) 炭マッシュポテト 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 炭マッシュポテト 豆腐のみそ汁 果物
4 木	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 すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのマッシュ 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 果物	19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんに人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがんに 人参 ブロッコリー 青のり わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 果物
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜人参さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがんに 人参 さつま芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ココロ～スティック蒸し芋 魚汁 果物	20 土	<h2>親子遠足</h2>		
6 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のどろみ みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のどろみ みそ汁 果物	22 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋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 人参 ほうれん草 トマト 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのどろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのどろ煮 みそ汁 果物
8 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 そうめん トマト ネーブル	たくたくしらすそうめん 野菜スープ 果物 0%	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ 果物	23 火	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 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 小松菜 ひきわり納豆 花かつお 鮭 りんご	納豆がゆ(べたべた) 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 果物
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー 花かつお わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	24 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋キャベツ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 キャベツ ブロッコリー パナナ 人参	しらすがゆ(べたべた) 野菜とバナナのつぶしあ みそ汁	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜とバナナのつぶしあ みそ汁
10 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 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ きゅうり 人参 花かつお ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) きゅうりのだし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのだし煮 ゆし豆腐 果物	25 木	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 そうめん レタス ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物
11 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんに人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し とうがんに 人参 白菜 鮭 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんに人参キャベツペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがんに 人参 キャベツ わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のつぶし煮 みそ汁 果物
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜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 白菜 人参 ほうれん草 花かつお ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮込み豆腐 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮込み豆腐 みそ汁 果物	27 土	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 そうめん 鶏ささみ パナナ	たくたく煮そうめん 果物	煮そうめん 果物
13 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ ミルク パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルクチュー 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルクチュー 果物	30 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 花かつお りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物
15 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のくずし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 果物	<p>～離乳食の進め方など気になることは、お気軽にお問い合わせください～</p> <p>※まだ食べたことのない食材は、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。</p> <p>※果物は摂取機能に応じて果汁、おろし煮、つぶし、トロミ付けなどし提供しています。</p> <p>※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。</p>			