



# 離乳食こんだて

社会福祉法人  
輝 咲 保 育 園

【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	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	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	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)精白米 しらす干し 人参	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物 主な材料)りんご	20	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 果物
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋小松菜人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 果物 主な材料)小松菜 人参 白菜 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ムニエル・野菜ソース みそ汁 果物	21	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)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 ネーブル	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 果物	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 果物
7	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)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ささみ じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 みそ汁 果物	22	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 小松菜 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 バナナ	ささみ煮込みうどん つぶしトマト 果物	ささみ煮込みうどん トマト 果物
8	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんさつま芋ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し とうがん さつま芋 麩 人参 ほうれん草 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 麩と野菜のスープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 麩と野菜のスープ 果物	23	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)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) りんごのマッシュポテト 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごポテト煮 豆腐のみそ汁
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃキャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ キャベツ そうめん ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 バナナ	くたくたツナそうめん コーンスープ 果物	ツナの煮そうめん コーンスープ 果物	24	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 人参 ブロッコリー バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト
10	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)精白米 白身魚 大根 人参 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	25	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎチンゲン菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ チンゲン菜 そうめん バナナ	くたくたしらすそうめん 人参ポタージュスープ 果物	くたくたしらすそうめん 人参ポタージュスープ 果物
11	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)精白米 しらす干し 白菜 人参 小松菜 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 果物	27	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)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 麩 なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル 麩のみそ汁 ネーブル
13	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)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ レタス わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 果物	28	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 そうめん トマト ブロッコリー コーン缶 りんご	くたくた野菜そうめん 豆腐のスープ 果物	煮そうめん 豆腐のスープ 果物
14	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し とうがん ほうれん草 ひきわり納豆 人参 ネーブル	納豆おじや(べたべた) みそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	29	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)精白米 白身魚 大根 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ 果物
15	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃキャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ キャベツ うどん 人参 ネーブル	豆腐入り煮込みうどん 果物	豆腐入り煮込みうどん 果物	30	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)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 ほうれん草 青のり 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) しらす磯ポテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらす磯ポテト みそ汁 果物
16	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)精白米 白身魚 大根 人参 わかめ りんご	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 白身魚のムニエル みそ汁 果物	31	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ 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 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
17	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)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物	※ 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、お気軽にお問い合わせください。 ※ 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。 ※ りんご(梨)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付けなどで提供しています。			
18	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋キャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 キャベツ そうめん 人参 りんご	くたくたしらすそうめん さつま芋とりんごの煮物	しらす入り煮そうめん さつま芋とりんごの煮物				