



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 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) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料: 精白米、しらす干し、かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、バナナ	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ホウレン草ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、白身魚、人参、ほうれん草、玉ねぎ、わかめ、スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のくずし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のくずし煮 みそ汁 果物
3 月	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: 精白米、白身魚、白菜、人参、小松菜、そうめん、小松菜、ネーブル	くたくた煮そうめん 魚汁 果物	煮そうめん 魚汁 果物	18 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、絹ごし豆腐、さつま芋、人参、玉ねぎ、ツナ缶、トマト、レタス、ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ツナトマトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 ツナトマトスープ 果物
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草人参ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、絹ごし豆腐、ほうれん草、人参、玉ねぎ、花かつお、ほうれん草、わかめ、りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜ののろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜ののろ煮 みそ汁 果物	19 水	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: 精白米、しらす干し、大根、人参、豆腐、玉ねぎ、花かつお、わかめ、バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜ののろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ハンバーグ みそ汁 果物
5 水	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、玉ねぎ、ほうれん草、うどん、きゅうり、ネーブル	しらすの煮込みうどん きゅうりのかか煮 果物	しらすの煮込みうどん きゅうりのかか煮	20 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、白身魚、白菜、とうがん、人参、絹ごし豆腐、白菜、バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 果物
6 木	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、レタス、花かつお、鶏ささみ(豚レバー)、バナナ	レタスおかかおじや(レバー) 鶏肉汁 果物	レタスおかかおじや ⇒ 軟飯 鶏肉汁(レバー) 果物	21 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参白菜ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、絹ごし豆腐、大根、人参、白菜、トマト、バナナ	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト 豆腐のみそ汁 果物
7 金	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: 精白米、絹ごし豆腐、かぼちゃ、玉ねぎ、鮭、人参、ミルク、ネーブル	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のほぐし煮 パンブキンポターージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜の煮物 パンブキンポターージュ 果物	22 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、しらす干し、さつま芋、人参、玉ねぎ、わかめ、ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
8 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツじゃが芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料: 精白米、しらす干し、キャベツ、じゃが芋、人参、鮭、玉ねぎ、わかめ、バナナ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 鮭のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 鮭のみそ汁 果物	24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、白身魚、かぼちゃ、ほうれん草、大根、人参、ほうれん草、ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物
10 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、白身魚、とうがん、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト、鮭、わかめ、りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 鮭のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 鮭のみそ汁 果物	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: 精白米、絹ごし豆腐、大根、人参、鶏ささみ、玉ねぎ、わかめ、スイカ(イナムルチみそ)	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 ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料: 精白米、絹ごし豆腐、さつま芋、人参、キャベツ、ゆし豆腐、ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のうま煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のうま煮 ゆし豆腐 果物	26 水	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: 精白米、しらす干し、玉ねぎ、人参、トマト、じゃが芋、ミルク、バナナ	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのつぶし煮 野菜ミルクターージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのつぶし煮 野菜ミルクターージュ 果物
12 水	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、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、コーン缶、バナナ	全がゆ(べたべた) しらすときゅうりのだし煮 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのだし煮 野菜スープ 果物	27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、白身魚、さつま芋、ほうれん草、絹ごし豆腐、キャベツ、ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋とほうれん草の 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とほうれん草の 豆腐のみそ汁 果物
13 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参じゃが芋ペースト 野菜スープ 主な材料: 精白米、絹ごし豆腐、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ツナ缶、スイカ	全がゆ(べたべた) ツナポテト 人参スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 人参スープ 果物	28 金	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: 精白米、絹ごし豆腐、キャベツ、人参、そうめん、花かつお、玉ねぎ、ほうれん草、コーン缶、ネーブル	くたくた煮そうめん 豆腐のスープ 果物	くたくた煮そうめん 豆腐のスープ 果物
14 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参じゃが芋ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、しらす干し、白菜、人参、じゃが芋、うどん、鶏ささみ、バナナ	煮込みうどん 果物	煮込みうどん ポイル人参 果物	29 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料: 精白米、しらす干し、玉ねぎ、白菜、人参、花かつお、ゆし豆腐、ネーブル	全がゆ(べたべた) 白菜とおかかのくたくた煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白菜とおかかのくたくた煮 ゆし豆腐 果物
15 土	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: 精白米、白身魚、大根、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、バナナ	人参がゆ(べたべた) 魚汁 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 果物	<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。</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>			