



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 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 麩のみそ汁 煮りんごヨーグルト 人参 花かつお わかめ 麩 りんご Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 麩のみそ汁 煮りんごヨーグルト	17 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜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 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ パナナ	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
2 火	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 麩 とうがん 人参 スイカ	芋がゆ(べたべた) 魚と麩の野菜スープ 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と麩の野菜スープ 果物	18 木	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 鶏ささみ 麩 玉ねぎ チンゲン菜 パナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物
3 水	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 野菜スープ 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナヨーグルト	19 金	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)精白米 しらす干し 玉ねぎ 人参 小松菜 (へちま) わかめ スイカ	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 へちまのみそ汁 果物
4 木	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)精白米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ 麩 パナナ	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	20 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参キャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 キャベツ 麩 大根 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 麩と大根の汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 麩と大根の汁 果物
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ブロッコリー そうめん ツナ缶 わかめ パナナ	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 果物
6 土	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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすポテト 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 野菜スープ 果物	23 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ白菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 白菜 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ パナナ	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
8 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん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 とうがん 人参 ブロッコリー ひきわり納豆 麩 わかめ ネーブル	納豆おじや(べたべた) 麩のみそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 果物	24 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 トマト 鶏ささみ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 鶏肉汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト 鶏肉汁 果物
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 そうめん ツナ缶 レタス ネーブル	くたくたツナそうめん 野菜のポターージュ 果物	くたくたツナそうめん 野菜のポターージュ 果物	25 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 人参 ブロッコリー そうめん スイカ	くたくたそうめん 煮魚 スイカ	くたくたそうめん 煮魚 スイカ
10 水	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 ほうれん草 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のソテー みそ汁 果物	26 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 小松菜 レタス パナナ Pヨーグルト	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト
11 木	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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) しらすポテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト みそ汁 果物	27 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物
12 金	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 さつま芋 人参 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 (ひじき) ゆし豆腐 りんご	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 野菜とひじきの煮物 ゆし豆腐 果物	29 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)精白米 白身魚 とうがん 人参 きゅうり わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚ときゅうりのくずし みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ときゅうりの煮物 みそ汁 果物
13 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん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 とうがん 人参 ほうれん草 そうめん パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 そうめん汁 果物	30 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 玉ねぎ 人参 鶏ささみ 大根 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 果物
16 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツさつま芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し キャベツ さつま芋 人参 麩 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のすまし汁 果物	31 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 そうめん 玉ねぎ トマト パナナ	くたくたしらすそうめん つぶしトマト 果物	くたくたしらすそうめん つぶしトマト 果物

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生までお声掛けください。