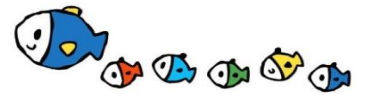




離乳食こんだて

【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。



【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
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・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・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)	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 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすりつぶし ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 青のり ブロッコリー りんご ツナ缶 ジャが芋	鶏がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 (りんご入り) ポテトスープ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 (りんご入り) ポテトスープ	おじや 白身魚のスープ バナナ 米 人参 オクラ 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	おじや 白身魚のスープ バナナ
2 金	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん バナナ	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんスープ(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんのみそ汁 バナナ(手づかみ)	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ ネーブル 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 BFホワイトソース	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ ネーブル
3 土					
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 大根のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 ポテトスープ バナナ 米 ブロッコリー ささみ 大根 人参 ジャが芋 Cコーン缶 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 ネーブル	おじや 人参スープ バナナ寒天 米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ ジャが芋 Cコーン缶 バナナ 粉寒天	おじや 人参スープ バナナ寒天
7 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 ジャが芋 Cコーン缶 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 魚と野菜のスープ バナナ 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 白身魚 ほうれん草 BFホワイトソース	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 魚と野菜のスープ バナナ(手づかみ)
8 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん かぼちゃスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	おじや ささみのくず煮 ポテトポタージュスープ ネーブル 米 人参 ほうれん草 ささみ ジャが芋 白菜 Cコーン缶 ネーブル	おじや ささみのくず煮 ポテトポタージュスープ ネーブル
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ スイカ	全がゆ(べたべた) ころころかぼちゃ ささみと野菜のスープ スイカ果汁	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ(手づかみ) ささみと野菜のスープ スイカ果汁	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンクリームスープ バナナ 食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 BFホワイトソース	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ(手づかみ)
10 土					
13 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ジャが芋 人参 なす きゅうり あおさ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 あおさのスープ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 あおさのスープ バナナ	のりがゆ(べたべた) ささみとほうれん草あん ポテトスープ 米 のり ささみ ほうれん草 ジャが芋 人参 Cコーン缶	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみとほうれん草あん ポテトスープ 手づかみポテト
14 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根すりつぶし (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 青のり そうめん あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるりんご寒天 米 豆腐 大根 人参 ほうれん草 粉寒天 りんごジュース	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるりんご寒天
15 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶 ジャが芋 人参 オクラ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のコーンあえ ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のコーンあえ ポテトスープ ネーブル	パンがゆ⇒ころころトースト チキン野菜スープ バナナ 食パン ささみ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	スティックトースト(手づかみ) チキン野菜スープ バナナ



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
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・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・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)	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)
16 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ ささみ かぼちゃ そうめん 人参 スイカ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏ささみあん くたくたそうめん汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏ささみあん そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草のスープ バナナ 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ほうれん草のスープ バナナ
17 土					
19 月	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 人参 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜煮物 ほうれん草スープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 ほうれん草スープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) さつまいもマッシュ ささみと野菜のスープ バナナ 米 あおさ さつまいも きなこ ささみ 白菜 人参 オクラ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 さつまいも団子 ささみと野菜のスープ バナナ(手づかみ)
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ほうれん草 トマト じゃが芋 バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 トマトスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 トマトスープ バナナ(手づかみ)	鶏おじや かぼちゃスープ スイカゼリー 米 ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ Cコーン缶 スイカ ゼラチン	鶏おじや ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ スイカゼリー 手づかみポテト
21 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうがん バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 とうがんスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 とうがんのみそ汁 バナナ(手づかみ)	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 米 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん とうがん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁
22 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー トマト なす スイカ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 トマトスープ スイカ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ スイカ	おじや ポテトマッシュ コーンスープ バナナ 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 じゃが芋 青のり Cコーン缶 かぼちゃ バナナ	おじや ポテトマッシュ コーンスープ バナナ(手づかみ)
23 金	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 じゃが芋 人参 そうめん あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトのオクラあん 野菜スープ バナナ 米 じゃが芋 オクラ キャベツ 人参 玉ねぎ ささみ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのオクラあん 野菜スープ バナナ(手づかみ)
24 土					
26 月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 じゃが芋 青のり ささみ 白菜 Cコーン缶 ネーブル	おじや マッシュポテト ささみと野菜のスープ ネーブル	おじや マッシュポテト ささみと野菜のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ バナナ 米 白身魚 ほうれん草 白菜 人参 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ バナナ(手づかみ)
27 火	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 オクラ あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ 手づかみポテト ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 ツナ缶 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ(手づかみ)
28 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 とうがん あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 とうがんスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 とうがんのみそ汁 バナナ(手づかみ)	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ネーブル 米 小松菜 とうがん 豆腐 人参 玉ねぎ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル
29 木	10倍がゆ(とろとろ) 大根すすりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 ゆし豆腐 あおさ ほうれん草 バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜うま煮 手づかみ大根 ゆし豆腐(薄) バナナ	おじや チキンと野菜のスープ バナナ 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ほうれん草 キャベツ 人参 BFホワイトソース	おじや チキンと野菜のスープ バナナ 手づかみかぼちゃ
30 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) さつまいもマッシュ 魚と野菜のスープ ネーブル 米 さつまいも 青のり 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもだんご(手づかみ) 魚と野菜のスープ ネーブル
31 土					

※ 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ください。