



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。



【NO 1】

(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 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 野菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 白菜 チンゲン菜 Cコーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃスープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ みかん
2 土					
5 火	つぶしがゆ(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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ブロッコリースープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ブロッコリースープ	のりがゆ(べたべた) ささみとほうれん草あん バナナヨーグルト	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみとほうれん草あん バナナヨーグルト
6 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋のとろ煮 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 さつま芋 人参 白菜 Cコーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と芋のスープ煮 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と芋のスープ煮 白菜スープ 手づかみ芋 みかん	ツナおじや かぼちゃスープ バナナ寒天	ツナおじや かぼちゃスープ バナナ寒天
7 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 豆腐 ブロッコリー 人参 そうめん 白菜 みかん	あおさがゆ(べたべた) 豆腐とブロッコリーのだし煮 くたくたそうめん汁 みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とブロッコリーのだし煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ(べたべた) 鶏肉のみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のみどり煮 人参スープ バナナ
8 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 人参 ほうれん草 白身魚 Cコーン缶 大根 パナナ	人参がゆ 白身魚のみどり煮 大根汁(みそ風味) バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃスープ みかん
9 土					
11 月	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 チンゲン菜 白身魚 大根 あおさ みかん	菜がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん 大根スープ(みそ風味) みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん 大根のみそ汁 みかん	おじや ポテトスープ バナナ	おじや ポテトスープ バナナ
12 火	つぶしがゆ(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 かぼちゃ 豆腐 レタス 人参 ほうれん草 BFホワイトソース パナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 あおさスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさスープ みかん
13 水	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 りんご 粉寒天	おじや ほうれん草スープ ゆるゆるりんごゼリー	おじや ほうれん草スープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト 人参スープ バナナ
14 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 チンゲン菜 柿 Cコーン缶 そうめん	人参がゆ(べたべた) 白身魚の柿おろし煮 くたくたそうめん汁	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の柿おろし煮 くたくたそうめん汁	のりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 野菜スープ みかん

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)
15 金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー 大根 あおさ みかん</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 大根汁(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ <small>米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ
16 土					
18 月	つぶしがゆ(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 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ かぼちゃスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ かぼちゃスープ みかん	ツナがゆ ブロッコリーのおかか煮 あおさ汁 バナナ <small>米 キャベツ ツナ缶 ブロッコリー 人参 そうめん あおさ バナナ</small>	ツナがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのおかか煮 あおさ汁 バナナ
19 火	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり 豆腐 ほうれん草 なす 人参 バナナ</small>	のりがゆ(べたべた) 煮豆腐のみどりあん なすのスープ(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐のみどりあん なすのみそ汁 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のりんご煮 ポテトスープ <small>食パン 白身魚 ブロッコリー りんご じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶</small>	スティックトースト(手づかみ) 白身魚のりんご煮 ポテトスープ
20 水	つぶしがゆ(とろとろ) 魚とかぼちゃのすり流し 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 バナナ</small>	おじや 魚と野菜のスープ バナナ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 野菜ののそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ゆるゆる梨ゼリー <small>米 かぼちゃ 大根 ささみ そうめん 梨 粉寒天</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 そうめん汁 ゆるゆる梨ゼリー
21 木	 ～ お弁当 ～				
22 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 トマト缶 チンゲン菜 人参 Cコーン缶 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 野菜スープ みかん	ツナおじや さつま芋マッシュ あおさ汁 バナナ <small>米 ツナ缶 チンゲン菜 人参 さつま芋 きなこ あおさ バナナ</small>	ツナおじや ころころ芋(手づかみ) あおさ汁 バナナ
25 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 白菜 人参 ブロッコリー Cコーン缶 みかん</small>	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ バナナ <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト かぼちゃスープ バナナ
26 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 人参 みかん</small>	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん	みどりがゆ(べたべた) 鶏ささみのりんごおろし煮 くたくたそうめん汁 <small>米 ほうれん草 ささみ 人参 りんご そうめん キャベツ あおさ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんごおろし煮 そうめん汁
27 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー ひきわり納豆 そうめん あおさ 人参 キャベツ みかん</small>	全がゆ(べたべた) ブロッコリーの納豆あえ くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 みかん	おじや さつま芋とりんごのきんとん ほうれん草スープ <small>米 人参 ツナ缶 さつま芋 りんご ほうれん草 玉ねぎ キャベツ Cコーン缶</small>	おじや さつま芋とりんごのきんとん ほうれん草スープ
28 木	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 あおさ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ BFホワイトソース みかん</small>	あおさがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの煮物 白菜スープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの煮物 白菜スープ 手づかみかぼちゃ みかん	全がゆ(べたべた) ささみのくず煮 ポテトポタージュ バナナ <small>米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 人参 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのくず煮 ポテトポタージュ バナナ
29 金	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ゆし豆腐 ほうれん草 バナナ</small>	おじや ゆし豆腐(薄) バナナ	おじや ゆし豆腐(薄) バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 人参スープ みかん <small>米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 人参 キャベツ Cコーン缶 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 人参スープ みかん
30 土	 ～ 親子ウォークラリー ～ 				

※ 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。