

離乳食 こんだて表

令和7年 9月

愛心こども園

- ★ 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)管理栄養士 高嶺 奈那

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	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
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倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 ひじき 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン キャベツ ネーブル	ひじきがゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツスープ ネーブル	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツスープ ネーブル	16 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ さつま芋ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま芋 豆腐 梨	全がゆ 鶏肉のさつま芋煮 豆腐のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のさつま芋煮 豆腐のみそ汁 梨
2 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 チンゲン菜 もずく パイン缶	全がゆ 白身魚のみどり煮 もずくスープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 もずくスープ パイン缶	17 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 大根ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉ねぎ そうめん ネーブル	全がゆ 白身魚と根菜煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜煮 そうめん汁 ネーブル
3 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト (主な材料) 米 ツナ 人参 赤ピーマン もやし ブロッコリー ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ツナと根菜煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと根菜煮 ゆし豆腐 バナナ	18 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ じゃが芋 ほうれん草 パイン缶	全がゆ 鶏肉と野菜煮 ほうれん草のみそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 ほうれん草のみそ汁 パイン缶
4 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ネーブル	全がゆ 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ ネーブル	19 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 白菜ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 赤ピーマン 白菜 バナナ	全がゆ 白身魚と根菜煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜煮 白菜スープ バナナ
5 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 しらす 人参 玉ねぎ じゃが芋 白菜 梨	全がゆ しらすと野菜煮 白菜スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 白菜スープ 梨	20 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 しらす 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき ネーブル	おじや ほうれん草のみそ汁 ネーブル	おじや ほうれん草のみそ汁 ネーブル
6 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ ビーマン 小松菜 わかめ 桃缶	おじや わかめスープ 桃缶	おじや わかめスープ 桃缶	22 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ きゅうりペースト じゃが芋ペースト 0% (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー 大根葉 えのき 梨	全がゆ 野菜のそぼろ煮 大根葉のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 大根葉のみそ汁 梨
8 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ GP じゃが芋 ほうれん草 ネーブル	コーンがゆ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草スープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草スープ ネーブル	24 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト かぼちゃペースト (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン わかめ ネーブル	全がゆ 豆腐のかぼちゃ煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のかぼちゃ煮 わかめスープ ネーブル
9 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 ツナ 白身魚 人参 じゃが芋 えのき 玉ねぎ バナナ	ツナがゆ 白身魚と野菜煮 玉ねぎスープ バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 玉ねぎスープ バナナ	25 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 小松菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 コーン 白身魚 人参 小松菜 豆腐 わかめ バナナ	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 豆腐のみそ汁 バナナ
10 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト (主な材料) 米 ひじき 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ わかめ パイン缶	ひじきがゆ かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ パイン缶	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ パイン缶	26 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー トマト わかめ バナナ	全がゆ 鶏肉と根菜煮 わかめスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 わかめスープ バナナ
11 木				27 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 白菜 人参 たまねぎ 小松菜 コーン 桃缶	全がゆ 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ 桃缶
12 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 大根ペースト (主な材料) 米 白身魚 キャベツ 人参 もやし 豆腐 大根 梨	全がゆ 白身魚と根菜煮 大根のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜煮 大根のみそ汁 梨	29 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 食パン しらす 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル	パンがゆ しらすと野菜煮 人参ペースト ネーブル	パンがゆ しらすと野菜煮 人参ペースト ネーブル
13 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ニラ 白菜 えのき パイン缶	全がゆ 麻婆豆腐風 白菜スープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐風 白菜スープ パイン缶	30 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ とうがん わかめ パイン缶	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 とうがんのみそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 とうがんのみそ汁 パイン缶

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

