

離乳食 こんだて表

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。

令和7年 12月

(作成者) 管理栄養士 高橋 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 じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	全がゆ 鶏肉の根菜煮 トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉の根菜煮 トマトスープ ネーブル	15 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	わかめがゆ しらすと野菜煮 コーンスープ ネーブル	わかめがゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 コーンスープ ネーブル
	(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 ネーブル			(主な材料) 米 わかめ しらす 人参 ブロッコリー コーン 白菜 ネーブル		
2 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚のすり流し 玉ねぎペースト	コーンがゆ 白身魚と野菜煮 大根のすまし汁 パイン缶	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 大根のすまし汁 パイン缶	16 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト ほうれん草ペースト	全がゆ 鮭と野菜煮 ほうれん草のすまし汁 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜煮 ほうれん草のすまし汁 桃缶
	(主な材料) 米 コーン 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 パイン缶				(主な材料) 米 鮭 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 桃缶		
3 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト	ひじきがゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のすまし汁 ネーブル	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 ほうれん草のすまし汁 ネーブル	17 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	全がゆ ツナと野菜煮 じゃが芋のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜煮 じゃが芋のみそ汁 みかん
	(主な材料) 米 ひじき 豆腐 人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 ネーブル				(主な材料) 米 水煮ツナ 人参 ブロッコリー もやし じゃが芋 玉ねぎ みかん		
4 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト	全がゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 豆腐のみそ汁 バナナ	18 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト 豆腐ペースト	全がゆ 白身魚のみぞれ煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみぞれ煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ 豆腐 じゃが芋 バナナ				(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ ネーブル		
5 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 白菜ペースト	菜がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜のスープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜のスープ みかん	19 金	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	全がゆ 鶏肉のポテト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のポテト煮 野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 大根菜 鶏ひき肉 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 白菜 みかん				(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ バナナ		
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	おじや 小松菜のすまし汁 パイン缶	おじや 小松菜のすまし汁 パイン缶	20 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	全がゆ 麻婆豆腐風 大根のすまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐風 大根のすまし汁 パイン缶
	(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 キャベツ ピーマン 小松菜 パイン缶				(主な材料) 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 わかめ パイン缶		
8 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト キャベツペースト	そうめんと野菜そぼろ煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	そうめんと野菜そぼろ煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	22 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃペースト	全がゆ 白身魚のかぼちゃ煮 大根のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃ煮 大根のみそ汁 ネーブル
	(主な材料) そうめん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 GP 豆腐 キャベツ ネーブル				(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ 大根 ネーブル		
9 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 白菜ペースト	全がゆ 白身魚と野菜煮 白菜のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 白菜のスープ みかん	23 火	大根ペースト 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と根菜煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 そうめん汁 バナナ
	(主な材料) 米 水煮ツナ 人参 玉ねぎ じゃが芋 白菜 みかん				(主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ そうめん バナナ		
10 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 ゆし豆腐 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 ゆし豆腐 いちご	24 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 玉ねぎペースト	全がゆ 白身魚と野菜煮 キャベツのスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 キャベツのスープ みかん
	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 ゆし豆腐 いちご				(主な材料) 米		
11 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト	全がゆ 白身魚のみどり煮 もずくスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 もずくスープ バナナ	25 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 白菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 クリスマス 白菜のすまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 白菜のすまし汁 いちご
	(主な材料) 米 コーン 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 もやし もずく バナナ				(主な材料) 米		
12 金	 お弁当会 			26 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト 小松菜ペースト	全がゆ 豆腐と野菜煮 そうめん汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 そうめん汁 パイン缶
					(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 そうめん パイン缶		
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	おじや 豆腐のすまし汁 みかん	おじや 豆腐のすまし汁 みかん	27 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	全がゆ 野菜のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁 桃缶
	(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ わかめ 豆腐 みかん				(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 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。

良いお年を
お迎えください