

離乳食 こんだて表

令和7年11月

- ★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 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 冬瓜 桃缶	おじや 冬瓜のスープ 桃缶	おじや 冬瓜のスープ 桃缶	17 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) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 赤ビーマン 柿	全がゆ 鶏肉と野菜煮 白菜のスープ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 白菜のスープ 柿
4 火	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 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 大根 わかめ 柿	全がゆ 野菜のそぼろ煮 大根のすまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 大根のすまし汁 柿	18 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 大根ペースト (主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ ビーマン 大根 わかめ バナナ	菜がゆ 白身魚と野菜煮 大根のみぞ汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 大根のみぞ汁 バナナ
5 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 小松菜ペースト (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 パイン缶	全がゆ 白身魚のみどり煮 小松菜ペースト パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 小松菜ペースト パイン缶	19 水	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 しらす たまねぎ 人参 ほうれん草 そうめん みかん	全がゆ しらすと野菜煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 そうめん汁 みかん
6 木	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 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 赤ビーマン 白菜 梨	麻婆豆腐風 白菜のスープ バナナ	麻婆豆腐風 白菜のスープ バナナ	20 木	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 ひじき 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 GP ゆし豆腐 パイン缶	ひじきがゆ 肉じゃが風 ゆし豆腐汁 梨	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 ゆし豆腐汁 梨
7 金	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 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 みかん	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のみぞ汁 みかん	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 豆腐のみぞ汁 みかん	21 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ビーマン 人参 そうめん パイン缶	全がゆ 白身魚と野菜煮 そうめん汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 そうめん汁 パイン缶
8 土	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 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 ほうれん草 桃缶	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	22 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 しらす たまねぎ 人参 じゃが芋 レタス わかめ パイン缶	全がゆ しらすと野菜煮 レタスのスープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 レタスのスープ パイン缶
10 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 コーン 鶏肉 人参 玉ねぎ さつまいも 小松菜 バナナ	コーンがゆ 鶏肉のさつまいも煮 小松菜のスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のさつまいも煮 小松菜のスープ バナナ	25 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し キャベツペースト (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ みかん	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
11 火	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 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ GP じゃが芋 キャベツ 柿	全がゆ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのスープ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのスープ 柿	26 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 バナナ	全がゆ 豆腐とかぼちゃの煮 ほうれん草のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃの煮 ほうれん草のスープ バナナ
12 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 しらす 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン パイン缶	全がゆ しらすと根菜煮 コーンスープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと根菜煮 コーンスープ パイン缶	27 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 パイン缶	全がゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のすまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 豆腐のすまし汁 パイン缶
13 木	お弁当会				10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ もずく みかん	全がゆ 鶏肉と野菜煮 もずくスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 もずくスープ みかん
14 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし 大根 バナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 大根のみぞ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみぞ汁 バナナ	28 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ もずく みかん	全がゆ 鶏肉と野菜煮 もずくスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 もずくスープ みかん
15 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 もずく 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 みかん	おじや ほうれん草のみぞ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のみぞ汁 みかん	29 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 赤ビーマン 桃缶	全がゆ 鶏肉と根菜煮 白菜スープ 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 白菜スープ 桃缶

*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。

