

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 10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 ブレンヨーグルト状(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 ブレンヨーグルト状(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 水	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 キャベツ	全がゆ 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 みかん	17 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ニンジン もやし 赤ピーマン 柿	全がゆ 鶏肉のおろし煮 キャベツのすまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のおろし煮 キャベツのすまし汁 柿
2 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ 柿	全がゆ 鶏肉と野菜煮 おろし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 おろし汁 柿	18 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 鶏ひき肉 人参 キャベツ ピーマン 白菜 みかん	全がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜スープ みかん
3 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 大根ペースト (主な材料) 米 ひじき 豆腐 人参 大根 玉ねぎ えのき パナナ	ひじきがゆ 豆腐と根菜煮 大根のみそ汁 パナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜煮 大根のみそ汁 パナナ	20 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 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン ブロッコリー トマト わかめ	全がゆ 鶏肉と根菜煮 わかめスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 わかめスープ
4 土	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	おじや ほうれん草のすまし汁 みかん	おじや ほうれん草のすまし汁 みかん	21 火	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 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参 大根 みかん	全がゆ 白身魚と野菜煮 大根のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 大根のみそ汁 みかん
6 月	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 人参 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 キャベツ わかめ	全がゆ 鶏肉と根菜煮 わかめスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 わかめスープ	22 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 冬瓜ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン 冬瓜 わかめ 柿	全がゆ 野菜のそぼろ煮 冬瓜とわかめのすまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 冬瓜とわかめのすまし汁 柿
7 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 白菜ペースト (主な材料) 米 豆腐 白菜 かぼちゃ トマト そうめん パイン缶	ツナがゆ 豆腐のかぼちゃ煮 そうめん汁	ツナがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のかぼちゃ煮 そうめん汁 パイン缶	23 木	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 ひじき 鶏ひき肉 人参 じゃが芋	ひじきがゆ 肉じゃが風 豆腐のみそ汁 ネーブル	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 豆腐のみそ汁 ネーブル
8 水	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 玉ねぎ じゃが芋 もずく パナナ	全がゆ 白身魚と野菜煮 もずくスープ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 もずくスープ パナナ	24 金	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 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 キャベツ 人参 トマト パナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 トマトスープ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ パナナ
9 木	お弁当会			25 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 もずく チンゲン菜 パイン缶	おじや チンゲン菜のスープ	おじや チンゲン菜のスープ パイン缶
10 金	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 コーン 鮭 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草 みかん	コーンがゆ 鮭と野菜煮 ほうれん草のスープ みかん	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜煮 ほうれん草のスープ みかん	27 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 コーン 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 白菜 ブロッコリー ネーブル	コーンがゆ 野菜のそぼろ煮 白菜のスープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜のスープ ネーブル
11 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 パイン缶	全がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 小松菜スープ パイン缶	28 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 小松菜	青のりがゆ 豆腐と野菜煮 小松菜のみそ汁	青のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 小松菜のみそ汁
14 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト トマトペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 冬瓜 玉ねぎ レタス キャベツ トマト 柿	全がゆ 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁 柿	29 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 みかん	全がゆ 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 ほうれん草スープ みかん
15 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 人参 玉ねぎ じゃが芋 ゆし豆腐 パイン缶	全がゆ しらすと野菜煮 ゆし豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 ゆし豆腐 パイン缶	30 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 小松菜 鮭 玉ねぎ 人参 もやし 大根 わかめ パナナ	菜がゆ 鮭と野菜煮 大根のみそ汁 パナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜煮 大根のみそ汁 パナナ
16 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 パナナ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 大根のみそ汁 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 大根のみそ汁 パナナ	31 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト トマトペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ トマト 白菜 みかん	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ みかん