

離乳食 こんだて表

令和7年 6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)
2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	全がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	16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	全がゆ 鶏ひき肉と根菜煮 レタススープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ひき肉と根菜煮 レタススープ ネーブル
(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 へちま 玉ねぎ 豆腐 ネーブル				(主な材料) 米 わかめ 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー トマト レタス ネーブル			
3月	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	全がゆ 白身魚と野菜煮 もずくスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 もずくスープ スイカ	17月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 豆腐ペースト	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
(主な材料) 米 白身魚 もやし 人参 もずく スイカ				(主な材料) 米 白身魚 キャベツ ビーマン 玉ねぎ 豆腐 バナナ			
4月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト	ツナがゆ 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁 バナナ	18月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁 スイカ
(主な材料) 米 ツナ 鶏肉 人参 じゃが芋 豆腐 バナナ				(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 スイカ			
5月	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	全がゆ 白身魚のみどり煮 トマトスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ バイン缶	19月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 豆腐ペースト	全がゆ 豆腐と野菜煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 そうめん汁 ネーブル
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ トマト バイン缶				(主な材料) 米 豆腐 もやし 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル			
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	全がゆ 野菜のそぼろ煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 コーンスープ ネーブル	20月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト	全がゆ 白身魚のポテト煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 コーンスープ バナナ
(主な材料) 米 鶏ひき肉 ビーマン じゃが芋 人参 もやし コーン ネーブル				(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー コーン バナナ			
7月	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 レタススープ	おじや レタススープ 桃缶	21月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト	おじや 白菜スープ	おじや 白菜スープ バイン缶
(主な材料) 米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 ビーマン レタス わかめ 桃缶				(主な材料) 米 鶏肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 白菜 わかめ バイン缶			
9月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 小松菜ペースト	全がゆ ツナとかぼちゃ煮 小松菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナとかぼちゃ煮 小松菜スープ	24月	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 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ スイカ
(主な材料) 米 ツナ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小松菜				(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜 スイカ			
10月	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	全がゆ 白身魚とみどり煮 冬瓜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とみどり煮 冬瓜スープ バナナ	25月	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	全がゆ 白身魚のコーン煮 大根のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 大根のみそ汁 バナナ
(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 冬瓜 わかめ バナナ				(主な材料) 米 小松菜 白身魚 コーン 人参 玉ねぎ 大根 バナナ			
11月	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	全がゆ ツナと野菜煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜煮 みそ汁 スイカ	26月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 ゆし豆腐 ネーブル
(主な材料) 米 ツナ 玉ねぎ 人参 さやいんげん わかめ スイカ				(主な材料) 米 鶏肉 人参 もやし じゃが芋 ゆし豆腐 ネーブル			
12月	 お弁当会 			27月	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	全がゆ 白身魚のみどり煮 麴のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 麴のスープ バイン缶
				(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 もやし 人参 麴 バイン缶			
13月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 麴のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 麴のスープ バナナ	28月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 なすのみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 なすのみそ汁 桃缶
(主な材料) 米 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 麴 バナナ				(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 なす わかめ 桃缶			
14月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 冬瓜ペースト	おじや 冬瓜スープ ネーブル	おじや 冬瓜スープ ネーブル	30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	コーンがゆ 鶏肉のポテト煮 わかめスープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のポテト煮 わかめスープ ネーブル
(主な材料) 米 鶏ひき肉 キャベツ ビーマン 人参 冬瓜 ネーブル				(主な材料) 米 コーン 鶏肉 人参 玉ねぎ ビーマン わかめ ネーブル			

※ 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。

