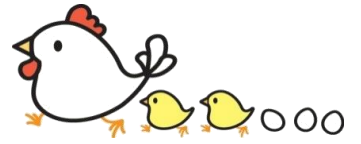


# 離乳食こんだて



## 【令和6年】

- ★ 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 じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 わかめ ネーブル	菜がゆ 鶏肉と根菜煮 すまし汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 すまし汁 ネーブル	16 火	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 もやし ブロッコリー 豚肉 人参 大根 パナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 バナナ
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 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ 豆腐 パナナ	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	17 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 コーン じゃが芋 白亜氏 桃缶	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 桃缶
3 水	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 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 冬瓜 パイン缶	全がゆ 豚肉のポテト煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉のポテト煮 すまし汁 パイン缶	18 木	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 豚ひき肉 もやし 人参 さやいんげん そうめん ネーブル	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル
4 木	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 鶏肉 人参 玉ねぎ もずく ネーブル	全がゆ 鶏肉と根菜煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 すまし汁 ネーブル	19 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 小松菜ペースト 大根ペースト (主な材料) 米 豚肉 人参 大根 小松菜 わかめ パナナ	全がゆ 豚肉と根菜煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と根菜煮 すまし汁 バナナ
5 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト (主な材料) 米 ツナ 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 豆腐 パナナ	ツナがゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁 バナナ	20 土	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 鶏肉 人参 玉ねぎ コーン 白菜 豆腐 ネーブル	全がゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 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 ピーマンペースト (主な材料) 米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 小松菜 りんご	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 りんご	22 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 コーン 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ GP トマト キャベツ わかめ りんご	コーンがゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご
8 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 コーン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマト ピーマン キャベツ ブロッコリー パナナ	コーンがゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	23 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト ほうれん草 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 もやし コーン 豆腐 パナナ	菜がゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁 バナナ
9 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 人参 キャベツ もやし 豆腐 パイン缶	全がゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁 パイン缶	24 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ コーンペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 コーン 豚肉 玉ねぎ さやいんげん 冬瓜 パイン缶	コーンがゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 パイン缶	コーンがゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 パイン缶
10 水	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 人参 白菜 トマト 冬瓜 ほうれん草 パナナ	全がゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	25 木	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 (主な材料) 米 豚ひき肉 玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 ネーブル
11 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 豚肉 桃缶	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 桃缶	26 金	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 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 コーン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パナナ	全がゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ
12 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 コーン 白身魚 人参 玉ねぎ トマト えのき ネーブル	コーンがゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 ネーブル	27 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト コーンペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 ピーマン コーン ゆし豆腐 桃缶	おじや すまし汁 桃缶	おじや すまし汁 桃缶
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 (主な材料) 米	全がゆ 麻婆豆腐風 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐風 すまし汁 りんご	30 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ さつま芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 さつま芋 コーン パナナ	全がゆ 鶏肉と根菜煮 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 バナナ
15 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 (主な材料) 米	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 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。			

