

離乳食 こんだて表

令和7年 8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 金	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 ツナ 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ バナナ	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	16 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 もずく ピーマン コーン 大根 桃缶	おじや みそ汁	おじや みそ汁 桃缶
2 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 白菜 パイン缶	おじや コーンスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 コーンスープ パイン缶	18 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト かぼちゃペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト	全がゆ 鶏肉のかぼちゃ煮 トマトスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のかぼちゃ煮 トマトスープ
4 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 じゃが芋 ブロッコリー トマト わかめ スイカ	全がゆ 肉じゃが風 わかめスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 わかめスープ スイカ	19 火	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 もやし じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ 豆腐と野菜煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 わかめスープ ネーブル
5 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 玉ねぎペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉ねぎ 豆腐 もやし ネーブル	全がゆ 白身魚と根菜煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	20 水	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 ツナ 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 トマト スイカ	全がゆ ツナ野菜煮 トマトスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ野菜煮 トマトスープ スイカ
6 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト (主な材料) 米 人参 鶏肉 赤ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 もずく	人参がゆ 鶏肉と野菜煮 もずくスープ	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 もずくスープ	21 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 もやし 玉ねぎ 小松菜 バナナ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ バナナ
7 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 白身魚のすり流し 0% (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 パイン缶	全がゆ 白身魚のみどり煮 ほうれん草のすまし汁	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ほうれん草のすまし汁 パイン缶	22 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 大根ペースト (主な材料) 米 白身魚 キャベツ 人参 もやし 大根 豆腐 ネーブル	全がゆ 白身魚のキャベツ煮 大根のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のキャベツ煮 大根のみそ汁 ネーブル
8 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 小松菜 豆腐 玉ねぎ 人参 もやし そうめん バナナ	菜がゆ 豆腐と野菜煮 そうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 そうめん汁 バナナ	23 土			
9 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 桃缶	全がゆ 野菜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁 桃缶	25 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 コーン 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 GP キャベツ わかめ スイカ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 キャベツスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 キャベツスープ スイカ
11 月				26 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 バナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 豆腐のすまし汁 バナナ
12 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 しらす 人参 キャベツ じゃが芋 白菜 ネーブル	全がゆ しらすと野菜煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 白菜スープ ネーブル	27 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 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー キャベツ パイン缶	わかめがゆ 鶏肉と根菜煮 キャベツのスープ	わかめがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 キャベツのスープ パイン缶
13 水	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 じゃが芋 玉ねぎ GP ゆし豆腐 バナナ	全がゆ 肉じゃが風 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 ゆし豆腐 バナナ	28 木	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 ピーマン 玉ねぎ わかめ ネーブル	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 わかめスープ ネーブル	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 わかめスープ ネーブル
14 木				29 金	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	パンがゆ 野菜のトマト煮 かぼちゃスープ	パンがゆ ツナ野菜のトマト煮 かぼちゃスープ
15 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ さつま芋ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 ひじき 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま芋 とうがん パイン缶	ひじきがゆ 野菜のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁 パイン缶	30 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 (主な材料) 米 鶏ひき肉 キャベツ ピーマン 人参 大根 わかめ パイン缶	全がゆ 野菜のそぼろ煮 大根のすまし汁	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 大根のすまし汁 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。