



離乳食こんだて表



【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

第2愛心こども園

管理栄養士 植月 麻幹子

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 9~11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 9~11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 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 花かつお りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のかか煮 パンプキンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のかか煮 パンプキンスープ 果物	17 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつまいもキャベツ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつまいも キャベツ 人参 りんご わかめ	全がゆ(べたべた) さつまいもとりんごの甘煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもとりんごの甘煮 豆腐のみそ汁
2 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 小松菜 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のだし煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のだし煮 麩のみそ汁 果物	18 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 ほうれん草 (もずく) 麩 パナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚ともずくのとろ煮 麩のみそ汁 果物
3 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 白菜 りんご かぼちゃ	全がゆ(べたべた) りんごとポテトのマッシュ 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとポテトのつぶし煮 豆腐のみそ汁	19 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ パナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐のみそ汁 果物	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 果物
4 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ととうがんのすり流し さつまいもペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん さつまいも 鮭 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鮭ととうがんだし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭ととうがんだし煮 みそ汁 果物	21 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー 麩 トマト 玉ねぎ 梨	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のうま煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のうま煮 麩のみそ汁 果物
5 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 青のり わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の磯煮 みそ汁 果物	22 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜じゃが芋人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 じゃが芋 人参 ひきわり納豆 そうめん みかん	納豆野菜おじや(べたべた) そうめん汁 果物	納豆野菜おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 果物
7 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し とうがん 人参 ブロッコリー ひきわり納豆 玉ねぎ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	23 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 ほうれん草 とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 果物
8 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 トマト 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 果物	24 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつまいもキャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつまいも キャベツ 鶏ささみ 人参 麩 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物
9 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 鶏ささみ トマト りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 みそ汁 果物	25 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが コーンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが コーンスープ 果物
10 木	♪ お弁当会 ♪			26 土	♪ お弁当会 ♪		
11 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 ほうれん草 うどん 鶏ささみ パナナ	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	28 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のムニエル みそ汁 果物
12 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋ブロッコリー人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 ブロッコリー 人参 トマト パナナ	しらすがゆ(べたべた) 野菜スープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ 果物	29 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツ小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ キャベツ 小松菜 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 かぼちゃスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 かぼちゃスープ 果物
15 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ パナナ Pヨーグルト	煮込みうどん バナナヨーグルト	煮込みうどん バナナヨーグルト	30 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 花かつお ゆし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 果物
16 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 白菜 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 コーンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 コーンスープ 果物	31 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 じゃが芋 ミルク 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) ミルクマッシュポテト 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのミルク煮 魚汁 果物

※離乳食の進め方など、気になることは担任までお声掛けください。
 ※使用食材をご確認いただき、まだ食べたことのない食材は、ご自宅で2回以上摂取していただき、アレルギー等体調に変化がない様子を見てください。
 ※果物は、中期:煮りんご(梨)ペースト、後期:煮りんご(梨)、その他の食材も必要に応じてとろみ付け、果汁など咀嚼能力に合わせて提供しています。