



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
- ★ 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)
4 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 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 人参 ほうれん草 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ みかん	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物 	20 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク トマト りんご	全がゆ(べたべた) マッシュミルクポテト 白身魚のスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのミルク煮 白身魚のスープ 果物
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参キャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 キャベツ トマト みかん	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ 果物	21 火	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 さつま芋 とうがん 人参 白身魚 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚とさつま芋の甘煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とさつま芋の甘煮 みそ汁 果物
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 人参 玉演技 青のり ゆし豆腐 りんご	磯おじや(べたべた) ゆし豆腐 果物	磯おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 果物	22 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ わかめ みかん	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 ポテトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 ポテトスープ 果物
8 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋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 じゃが芋 人参 ほうれん草 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	23 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 鶏ささみ (豚レバー) 玉ねぎ 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 木	♪ お弁当会 ♪			24 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 白菜ブロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 かぼちゃ 白菜 ブロッコリー 人参 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ りんご	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
10 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 かぼちゃ 大根 人参 玉ねぎ 白身魚 レタス りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 果物	25 土	♪ お弁当会 ♪		
11 土	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 堂宇 キャベツ 人参 そうめん わかめ パナナ	くたくたそうめん 豆腐のみそ汁 果物	くたくたそうめん 豆腐のみそ汁 果物 	27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋大根人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 大根 人参 ほうれん草 みかん	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜つぶし煮 魚汁 果物
14 火	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 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 麩のみそ汁 果物	28 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ほうれん草 ツナ缶 りんご Pヨーグルト	人参がゆ(べたべた) ツナ野菜スープ 煮りんごヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 ツナ野菜スープ 煮りんごヨーグルト
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー うどん 鶏ささみ 玉ねぎ トマト パナナ	煮込みうどん つぶしトマト 果物	煮込みうどん トマト 果物	29 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 きゅうり わかめ いちご	全がゆ(べたべた) しらすときゅうりのだし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのだし煮 みそ汁 果物
16 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根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 大根 人参 ほうれん草 小松菜 麩 パナナ	しらす野菜おじや(べたべた) 麩のみそ汁 果物	しらす野菜おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 果物	30 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 白身魚 キャベツ 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 タンカン	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 果物	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 果物
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 魚のほぐし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のほぐし煮 みそ汁 果物	31 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ブロッコリー パナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 みそ汁 果物
18 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 白菜 人参 麩 パナナ	全がゆ(べたべた) しらすと人参のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参のとろ煮 麩のみそ汁 果物	※ 離乳食の進め方など気になることは、 担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。			

- ※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子を見てください。
- ※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。離乳食の進め方など気になることは、お気軽にお問い合わせください。
- ※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。
- ※ りんご(梨)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付けなどで提供しています。

