



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。 **第2愛心こども園**
- ★ 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。

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)
2 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 人参 小松菜 麩 玉ねぎ みかん	全がゆ(べたべた) 魚とキャベツのつぶし煮 麩のすまし 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とキャベツの煮物 麩のすまし 果物	17 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 花かつお ミルク りんご	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 パンプキンミルクスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのかか煮 パンプキンミルクスープ 果物
3 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 白菜 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 かぼちゃスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃスープ 果物	18 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参キャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 キャベツ 豆腐 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 麩のみそ汁 果物
4 水	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 鶏ささみ 玉ねぎ バナナ	芋がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物	19 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ブロッコリー玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 ブロッコリー 玉ねぎ うどん バナナ 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
5 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし 果物	20 金	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 鶏ささみ じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
6 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根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 大根 人参 小松菜 トマト みかん	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト 豆腐のみそ汁 果物	21 土	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 任じイン ほうれん草 (ひじき) 花かつお ゆし豆腐 みかん	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
7 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ うどん 白菜 小松菜 わかめ バナナ	くたくたしらすうどん 果物	しらす煮込みうどん 果物	23 月	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 さつま芋 みかん	芋がゆ(べたべた) 魚汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 果物
9 月	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 ひきわり納豆 ブロッコリー わかめ みかん	納豆おじや(べたべた) みそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	24 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参キャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物
10 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ほうれん草 そうめん 花かつお りんご	やわらかそうめん汁 白和え 果物	そうめん汁 白和え 果物	25 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 Cコーン缶 いちご	しらす野菜おじや(べたべた) 野菜コーンスープ 果物	しらす野菜おじや ⇒ 軟飯 野菜コーンスープ 果物
11 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 大根人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 さつま芋 大根 人参 玉ねぎ 白身魚 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 果物	26 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 トマト わかめ みかん	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト 魚汁 果物
12 木	♪ お弁当会 ♪ 			27 金	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 そうめん 玉ねぎ 花かつお わかめ バナナ	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 果物	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 果物
13 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 キャベツ 人参 トマト バナナ	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのつぶし煮 みそ汁 果物	28 土	※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されてい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、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。  		
14 土	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 玉ねぎ そうめん 花かつお わかめ バナナ	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 果物	煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物	※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されてい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、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。  素敵な年末年始をお過ごしください 			
16 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 大根 ほうれん草 トマト みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのほぐし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトの煮物 みそ汁 果物				