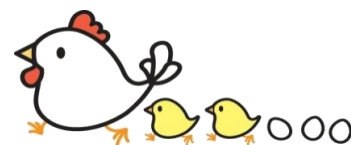




# 離乳食こんだて



## 【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 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト さつま芋ペースト  (主な材料) 米 青のり 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ さつま芋 ゆし豆腐 ネーブル	みどりがゆ 鶏肉と根菜煮 すまし汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 すまし汁 ネーブル	16 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト  (主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ じゃが芋 白菜 トマト バナナ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 バナナ
2 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト  (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 大根 わかめ バナナ	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	17 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト キャベツペースト  (主な材料) 米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 すまし汁 ネーブル
3 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト レタスペースト  (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ レタス わかめ ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	19 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト  (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 わかめ りんご	全がゆ 鶏肉のポテト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のポテト煮 すまし汁 りんご
5 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト トマトペースト  (主な材料) 米 ひじき 豚ひき肉 玉ねぎ トマト ピーマン コーン缶 白菜 りんご	ひじきがゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	20 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 白身魚 人参 ほうれん草 豆腐 バナナ	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
6 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト  (主な材料) 米 コーン 白身魚 もやし 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 バナナ	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	21 水	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 0%  (主な材料) 米 小松菜 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ コーン バイン缶	菜がゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 バイン缶	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁 バイン缶
7 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト かぼちゃペースト  (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ じゃが芋 ピーマン いちご	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 いちご	22 木	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 コーン 玉ねぎ 人参 もやし もずく ネーブル	全がゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 ネーブル
8 木	 <b>お弁当会</b>			24 土	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 豚ひき肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 りんご	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
9 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 キャベツ じゃが芋 冬瓜 わかめ タンカン	全がゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 すまし汁 タンカン	26 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 白菜ペースト  (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン 白菜 バイン缶	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 バイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 バイン缶
10 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト じゃがもペースト  (主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜 コーン 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	27 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト  (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 バナナ	全がゆ 白身魚のかぼちゃ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃ煮 すまし汁 バナナ
13 火	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 豚肉 もやし ほうれん草 人参 豆腐 ネーブル	全がゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 みそ汁 ネーブル	28 水	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 鶏肉 もやし 人参 じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 りんご
14 水	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 トマト わかめ いちご	ひじきがゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁 いちご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 いちご	29 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し コーンのペースト  (主な材料) 米 コーン 白身魚 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 冬瓜 タンカン	コーンがゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 タンカン	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 タンカン
15 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト キャベツペースト  (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ わかめ バイン缶	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 バイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 バイン缶	<b>※ 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。</b>			

