



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	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 豆腐のみそ汁 果物	17	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 すまし汁	しらす野菜おじや(べた) そうめん汁 果物	しらす野菜おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 果物
木	主な材料: 精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ			土	主な材料: 精白米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー そうめん バナナ		
2	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物	19	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトマト煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のトマト煮 麩のすまし汁 果物
金	主な材料: 精白米 しらす干し さつま芋 ほうれん草 鶏ささみ 人参 白菜 ネーブル			月	主な材料: 精白米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 鶏ささみ トマト 麩 わかめ ネーブル		
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物	20	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ブロッコリーペースト すまし汁	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
土	主な材料: 精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ バナナ			火	主な材料: 精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 ブロッコリー ひきわり納豆 花かつお 玉ねぎ 人参 わかめ		
5	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらす野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらす野菜のとろ煮 麩とへちまのみそ汁 果物	21	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
月	主な材料: 精白米 しらす干し 白菜 人参 玉ねぎ 麩 わかめ (へちま) ネーブル			水	主な材料: 精白米 白身魚 人参 玉ねぎ うどん 鶏ささみ ほうれん草 りんご		
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナと根菜の煮物 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと根菜の煮物 麩のみそ汁 果物	22	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	全がゆ(べたべた) しらす野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物
火	主な材料: 精白米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 麩 なす わかめ ネーブル			木	主な材料: 精白米 しらす干し 大根 人参 きゅうり 麩 わかめ バナナ		
7	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがんに人参さつま芋ペースト すまし汁	芋がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物	23	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんに人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯焼き みそ汁 果物
水	主な材料: 精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 さつま芋 鶏ささみ スイカ			金	主な材料: 精白米 白身魚 とうがん 人参 青のり ほうれん草 ネーブル		
8	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんに人参 すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のくずし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のくずし煮 みそ汁 果物	24	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 果物
木	主な材料: 精白米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ わかめ バナナ			土	主な材料: 精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 花かつお わかめ バナナ		
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 魚汁 果物	26	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ人参玉ねぎペースト 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) りんごとかぼちゃの甘煮 麩のみそ汁	しらすがゆ ⇒ 軟飯 りんごとかぼちゃの甘煮 麩とへちまのみそ汁
金	主な材料: 精白米 白身魚 人参 玉ねぎ 花かつお わかめ ネーブル			月	主な材料: 精白米 しらす干し かぼちゃ 人参 玉ねぎ りんご 麩 じゃが芋 (へちま)		
10	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜とおかかのとろ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とおかかのとろ煮 ゆし豆腐 果物	27	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物
土	主な材料: 精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 花かつお ゆし豆腐 バナナ			火	主な材料: 精白米 絹ごしち王府 さつま芋 玉ねぎ レタス わかめ ネーブル		
13	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参白菜ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) りんごとポテトの甘煮 魚スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとポテトの甘煮 魚スープ	28	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋ブロッコリー人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚のスープ煮 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ煮 バナナヨーグルト
火	主な材料: 精白米 白身魚 人参 じゃが芋 白菜 りんご			水	主な材料: 精白米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 トマト バナナ Pヨーグルト		
14	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	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	29			
水	主な材料: 精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ そうめん ツナ缶 トマト バナナ			木			
15	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくずし煮 野菜ポタージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐バーグ 野菜ポタージュ 果物	30	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
木	主な材料: 精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ブロッコリー 豆腐 花かつお コーン缶 スイカ			金	主な材料: 精白米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 うどん 鶏ささみ スイカ		
16	お弁当会	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐 果物	31	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐 果物
金	主な材料: 精白米 絹ごし豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 花かつお ゆし豆腐 バナナ			土	主な材料: 精白米 絹ごし豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 花かつお ゆし豆腐 バナナ		

※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。