



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。

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 金	10倍がゆ（とろとろ） さつま芋のすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみとさつま芋のつぶし みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとさつま芋の煮物 みそ汁 果物	16 土	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 大根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 豆腐の汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐の汁 果物
2 土	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	くたくた煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物	くたくた煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物	18 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	全がゆ（べたべた） 白身魚のトマト煮 ポテトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 ポテトスープ 果物
5 火	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁	しらすがゆ（べたべた） トマトのかか煮 みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 トマトのかか煮 みそ汁 果物	19 火	10倍がゆ（とろとろ） さつま芋ペースト とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） さつま芋とりんごのつぶし 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 魚汁
6 水	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	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のくずし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁 果物	20 水	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 鮭の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭の磯あんかけ みそ汁 果物
7 木	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 白菜ブロッコリー人参ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	21 木	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁	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
8 金	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し さつま芋とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすとトマトのつぶしあ みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのつぶしあ みそ汁 果物	22 金	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） ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物
9 土	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） じゃが芋とトマトのマッシュ 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋とトマトのマッシュ 魚汁 果物	25 月	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすポテト みそ汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト みそ汁 りんごヨーグルト
11 月	10倍がゆ（とろとろ） さつま芋ペースト ブロッコリー人参ペースト 野菜スープ	くたくたツナそうめん 野菜スープ 果物	ツナそうめん 野菜スープ 果物	26 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	くたくた煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物	煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物
12 火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜の旨煮 麩のみそ汁 果物	27 水	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	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
13 水	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物	28 木	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し かぼちゃキャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） キャベツのかか煮 チキンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツのかか煮 チキンスープ 果物
14 木	♪ お弁当会 ♪			29 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 みそ汁 バナナヨーグルト
15 金	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 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） 煮魚 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 果物	30 土	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	磯おじや（べたべた） 魚汁 果物	磯おじや ⇒ 軟飯 魚汁 果物

- ※ 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。

～ 離乳食の形態・進め方など気になる点は担任までお声掛け下さい ～