

【令和7年】



離乳食こんだて



- ★ 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。

(福)玉重福祉会 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	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 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	ツナ野菜おじや(べたべた) 麩のみそ汁 果物	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 果物	15 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ人参ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚ほぐし みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 果物	17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参さつま芋ペースト 野菜スープ	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 煮魚 みそ汁 果物
4 火	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツ人参大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくずし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 果物	18 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
5 水	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) 鮭ほぐし煮 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭のムニエル 野菜スープ 果物	19 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト 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
6 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 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	20 木	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) ささみと野菜のつぶし煮 コーンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜の炒め煮 コーンスープ 果物
7 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 果物	21 金	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) 魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜の煮物 みそ汁 果物
8 土	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	しらすがゆ(べたべた) つぶしトマト みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト みそ汁 果物	22 土	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	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
10 月	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	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯焼き 麩のみそ汁 果物	25 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋キャベツブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 魚と野菜のスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト 魚と野菜のスープ 果物
12 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	くたくた煮そうめん 豆腐野菜スープ 果物	くたくた煮そうめん 豆腐野菜スープ 果物	26 水	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	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 木	♪ お弁当会 ♪			27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 魚汁 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 果物
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナと人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	28 金	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	全がゆ(べたべた) キャベツのかか煮 パンプキンポターージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツのかか煮 パンプキンポターージュ 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みてください。
- ※ 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

