



離乳食こんだて

【令和7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。

(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 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 土	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	しらすがゆ(べたべた) 野菜スープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ 果物	17 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のほぐし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のほぐし煮 みそ汁 果物	18 火	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	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
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 そうめん汁 果物	19 水	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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参のつぶし 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物
5 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) マッシュかぼちゃ みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 みそ汁 バナナヨーグルト	21 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	煮込みうどん つぶしトマト 果物	煮込みうどん つぶしトマト 果物	22 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のすまし汁 果物
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根玉ねぎ人参ペースト 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 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	24 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	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 とうがん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のつぶし煮 とうがん汁 果物
8 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 玉ねぎ人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のかか煮 すまし汁	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のかか煮 すまし汁	25 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜ほうれん草ペースト 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 豆腐と野菜のくずし煮 みそ汁 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) 魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜の煮物 そうめん汁 果物	26 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ小松菜ペースト 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) 野菜スープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ 果物
11 火	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	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 果物	27 木	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
12 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参かぼちゃペースト 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	28 金	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	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのつぶし煮 麩のみそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのつぶし煮 麩のみそ汁 バナナヨーグルト
13 木	♪ お弁当会 ♪			29 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 果物
14 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	31 月	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) 白身魚と野菜のほぐし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のほぐし煮 そうめん汁 果物
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎじゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナとポテのマッシュ 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナとポテのマッシュ 麩のすまし汁 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。			