離乳食 こんだて表

第2愛心こども園

★ 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。

令和7年 7月

（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
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 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のおろし煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ　⇒　軟飯 鶏肉のおろし煮 豆腐のみそ汁 バナナ
（主な材料）米　鶏肉　大根　キャベツ　人参　もやし　豆腐　バナナ			
2 水	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	コーンがゆ 白身魚と根菜煮 キャベツのスープ スイカ	コーンがゆ　⇒　軟飯 白身魚と根菜煮 キャベツのスープ スイカ
（主な材料）米　コーン　白身魚　玉ねぎ　人参　大根　キャベツ　スイカ			
3 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	ひじきがゆ 肉じゃが風 豆腐とオクラのみそ汁	ひじきがゆ 肉じゃが風 豆腐とオクラのみそ汁 パイン缶
（主な材料）米　ひじき　鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　GP　豆腐　オクラ　パイン缶			
4 金	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	全がゆ 白身魚と野菜煮 大根のみそ汁 ネーブル	全がゆ　⇒　軟飯 白身魚と野菜煮 大根のみそ汁 ネーブル
（主な材料）米　白身魚　玉ねぎ　人参　もやし　大根　ネーブル			
5 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト	おじや わかめスープ	おじや わかめ 桃缶
（主な材料）米　鶏ひき肉　玉ねぎ　人参　なす　小松菜　わかめ　桃缶			
7 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト トマトペースト	くたくた煮そうめん 豆腐のスープ	くたくた煮そうめん 豆腐のスープ
（主な材料）米　鶏肉　人参　トマト　玉ねぎ　豆腐　コーン			
8 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃペースト	全がゆ 白身魚とかぼちゃ煮 わかめスープ バナナ	全がゆ　⇒　軟飯 白身魚とかぼちゃ煮 わかめスープ バナナ
（主な材料）米　白身魚　かぼちゃ　人参　玉ねぎ　わかめ　バナナ			
9 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト	全がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐のスープ スイカ	全がゆ　⇒　軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐のスープ スイカ
（主な材料）米　鶏ひき肉　人参　ほうれん草　冬瓜　豆腐　スイカ			
10 木	お弁当会		
11 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	全がゆ 白身魚とポテト煮 ほうれん草のみそ汁	全がゆ　⇒　軟飯 白身魚とポテト煮 ほうれん草のみそ汁
（主な材料）米　白身魚　玉ねぎ　じゃが芋　ブロッコリー　ほうれん草			
12 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト	おじや ゆし豆腐	おじや ゆし豆腐 桃缶
（主な材料）米　鶏肉　人参　玉ねぎ　キャベツ　ゆし豆腐			
14 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト キャベツペースト	全がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ　⇒　軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜スープ ネーブル
（主な材料）米　鶏肉　人参　玉ねぎ　ピーマン　キャベツ　トマト　白菜　ネーブル			
15 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	くたくた煮そうめん 魚汁	煮そうめん 魚汁 パイン缶
（主な材料）　そうめん　もやし　人参　玉ねぎ　白身魚　ほうれん草　パイン缶			

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）
16 水	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	全がゆ ツナ野菜煮 トマトのスープ スイカ	全がゆ　⇒　軟飯 ツナ野菜煮 トマトのスープ スイカ
（主な材料）米　ツナ　玉ねぎ　ほうれん草　もやし　人参　トマト　スイカ			
17 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	全がゆ 白身魚のかぼちゃ煮 大根のみそ汁	全がゆ　⇒　軟飯 白身魚のかぼちゃ煮 大根のみそ汁
（主な材料）米　白身魚　人参　玉ねぎ　ブロッコリー　かぼちゃ　大根			
18 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト 玉ねぎペースト	コーンがゆ 野菜のそぼろ煮 もずくスープ バナナ	コーンがゆ 野菜のそぼろ煮 もずくスープ バナナ
（主な材料）米　コーン　鶏ひき肉　玉ねぎ　オクラ　トマト　白菜　もずく　バナナ			
19 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 なすのみそ汁 ネーブル	全がゆ　⇒　軟飯 鶏肉と野菜煮 なすのみそ汁 ネーブル
（主な材料）米　鶏肉　人参　玉ねぎ　じゃが芋　なす　わかめ　ネーブル			
22 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ　⇒　軟飯 鶏肉と野菜煮 わかめスープ ネーブル
（主な材料）米　鶏肉　人参　玉ねぎ　じゃが芋　ピーマン　ブロッコリー　わかめ　ネーブル			
23 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト 人参ペースト	全がゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のみそ汁	全がゆ　⇒　軟飯 白身魚と野菜煮 豆腐のみそ汁
（主な材料）米　白身魚　人参　玉ねぎ　へちま　豆腐			
24 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト じゃが芋ペースト	全がゆ 鶏肉とポテト煮 もずくスープ スイカ	全がゆ　⇒　軟飯 鶏肉とポテト煮 もずくスープ スイカ
（主な材料）米　鶏肉　キャベツ　人参　じゃが芋　ピーマン　もずく　スイカ			
25 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト	パンがゆ ツナ野菜のトマト煮 キャベツスープ バナナ	パンがゆ ツナ野菜のトマト煮 キャベツスープ バナナ
（主な材料）　食パン　スキムミルク　ツナ　玉ねぎ　人参　トマト　キャベツ　バナナ			
26 土	お弁当会		
28 月	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	菜がゆ 野菜そぼろ煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	菜がゆ　⇒　軟飯 野菜そぼろ煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
（主な材料）米　大根葉　鶏肉　キャベツ　コーン　豆腐　ネーブル			
29 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	全がゆ 白身魚のみどり煮 大根汁	全がゆ　⇒　軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 パイン缶
（主な材料）米　白身魚　人参　小松菜　玉ねぎ　大根　パイン缶			
30 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト	全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃスープ スイカ	全がゆ　⇒　軟飯 豆腐と野菜煮 かぼちゃスープ スイカ
（主な材料）米　豆腐　赤ピーマン　玉ねぎ　チンゲン菜　かぼちゃ　スイカ			
31 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ バナナ	全がゆ　⇒　軟飯 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ バナナ
（主な材料）米　鶏肉　白菜　人参　玉ねぎ　小松菜　バナナ			