



離乳食こんだて

第2愛心こども園



(作成者)管理栄養士 高嶺 奈那

【令和 5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。

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	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)	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倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 もやし 大根 わかめ パナナ	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 バナナ	15 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ 赤ピーマン えのき いちご	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 いちご
2 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃがいもペースト 白菜ペースト (主な材料) 米 豚肉 人参 玉ねぎ GP 白菜 コーン みかん	おじや コーンスープ みかん	おじや コーンスープ みかん	16 土	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 (主な材料) 米 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 コーン みかん	おじや すまし汁 みかん	おじや すまし汁 みかん
4 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 りんご	全がゆ 野菜のそぼろ煮 スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ りんご	18 月	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 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ りんご	全がゆ 鶏肉と根菜煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 みそ汁 りんご
5 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 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー とうがん パイン缶	全がゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 パイン缶	19 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ GP ゆし豆腐 ねぎ みかん	全がゆ 肉じゃが風 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 すまし汁 みかん
6 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ 赤ピーマン トマト そうめん ねぎ みかん	全がゆ 豚肉のトマト煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉のトマト煮 すまし汁 みかん	20 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト (主な材料) 米	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 いちご
7 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 いちご	人参がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 いちご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 いちご	21 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 芋ペースト 豆腐ペースト (主な材料) 米 豆腐 赤ピーマン キャベツ 人参 もやし とうがん わかめ みかん	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 みかん
8 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 ひじき 鶏肉 人参 玉ねぎ えのき 豆腐 パナナ	ひじきがゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 バナナ	22 金	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 (主な材料) 米 ひじき 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ 大根 パナナ	全がゆ 白身魚とかぼちゃ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃ煮 みそ汁 バナナ
9 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 (主な材料) 米 豚肉 キャベツ ピーマン 人参 小松菜 りんご	全がゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 みそ汁 りんご	23 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト かぼちゃペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 トマト 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン わかめ りんご	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご
11 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 キャベツ 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 赤ピーマン とうがん わかめ パイン缶	菜がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 パイン缶	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 パイン缶	25 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 コーン 鶏肉 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー いちご	コーンがゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 いちご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 いちご
12 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト (主な材料) 米 トマト 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン 白菜 みかん	トマトがゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 みかん	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 みかん	26 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 小松菜ペースト (主な材料) 米 白身魚 小松菜 玉ねぎ もずく パナナ	人参がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ
13 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 さやいんげん なめこ 豆腐 パナナ	全がゆ 筑前煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 筑前煮風 みそ汁 バナナ	27 水	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 (主な材料) 米 ひじき 豚ひき肉 キャベツ ピーマン 豆腐 りんご	ひじきがゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご
14 木	 お弁当会			28 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト トマトペースト (主な材料) 米 ツナ 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ トマト みかん	ツナがゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、
担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

