



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。

(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 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎ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 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	20 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト 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
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋小松菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ムニエル・野菜ソース みそ汁 果物	21 火	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
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ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 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 みそ汁 果物	22 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋小松菜ペースト すまし汁	ささみ煮込みうどん つぶしトマト 果物	ささみ煮込みうどん トマト 果物
8 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんさつま芋ペースト 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) 麩と野菜のスープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 麩と野菜のスープ 果物	23 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) りんごのマッシュポテト 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごポテト煮 豆腐のみそ汁
9 木	お弁当会			24 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) 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト
10 金	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 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	25 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎチンゲン菜ペースト すまし汁	くたくたしらすそうめん 人参ポタージュスープ 果物	くたくたしらすそうめん 人参ポタージュスープ 果物
11 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 果物	27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル 麩のみそ汁 ネーブル
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 果物	28 火	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	くたくた野菜そうめん 豆腐のスープ 果物	煮そうめん 豆腐のスープ 果物
14 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんほうれん草ペースト 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	29 水	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	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ 果物
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃキャベツペースト すまし汁	豆腐入り煮込みうどん 果物	豆腐入り煮込みうどん 果物	30 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらす磯ポテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらす磯ポテト みそ汁 果物
16 木	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) 白身魚のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル みそ汁 果物	31 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 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。 ※ 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、トロミ付けなどで提供しています。			
18 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋キャベツペースト すまし汁	くたくたしらすそうめん さつま芋とりんごの煮物	しらす入り煮そうめん さつま芋とりんごの煮物				