



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。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
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	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)	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)
2月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 大根スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 大根 あおさ ネーブル</small>	魚おじや おろし大根のスープ(みそ風味) ネーブル	魚おじや 大根のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜の煮物 くたくたそうめん汁 バナナ <small>米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ そうめん バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 そうめん汁 バナナ
3火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 コーン缶 ほうれん草 バナナ</small>	のりがゆ(べたべた) 魚と根菜のうま煮 ほうれん草スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃだし煮 チキンスープ ネーブル <small>米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ 人参 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮(手づかみ) チキンスープ ネーブル
4水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 茹でうどん あおさ ささみ 人参 ほうれん草 コーン缶 ネーブル</small>	くたくたうどん汁 鶏と野菜のだし煮 ネーブル	うどん汁 鶏と野菜のだし煮 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ バナナ <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃスープ バナナ
5木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー あおさ オクラ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏ささみあん ブロッコリースープ ネーブル <small>米 ささみ かぼちゃ コーン缶 じゃが芋 ブロッコリー ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏ささみあん ブロッコリースープ ネーブル
6金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根すりつぶし 野菜スープ <small>(主な材料) 米 レタス 白身魚 大根 人参 あおさ バナナ</small>	菜がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のだし煮 あおさ汁(みそ風味) バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	おじや チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 大根 人参 鶏肉 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 りんご 粉寒天</small>	おじや チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
7土	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚と人参のスープ バナナ <small>米 かぼちゃ 白身魚 人参 キャベツ バナナ</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ バナナ
9月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 青のり 白身魚 じゃが芋 ほうれん草 ネーブル</small>	おじや 魚と野菜のスープ ネーブル	おじや 魚と野菜のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ <small>米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん きゅうり バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ
10火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんのすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ とうがん あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) かぼちゃのささみあん とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのささみあん とうがんみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 豆腐と野菜のスープ バナナ <small>米 さつま芋 青のり 豆腐 人参 ほうれん草 BFホワイトソース バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりまぶし(手づかみ) 豆腐と野菜のスープ バナナ
11水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ひきわり納豆 ブロッコリー 人参 ツナ缶 大根 あおさ ネーブル</small>	納豆がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 大根スープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 大根スープ(手づかみ大根) ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 かぼちゃスープ バナナ <small>米 白身魚 大根 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃスープ バナナ
12木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 白菜 大根 あおさ バナナ</small>	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 白菜スープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 白菜スープ バナナ	おじや 根菜スープ バナナ寒天 <small>米 あおさ 白菜 ほうれん草 じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ 粉寒天</small>	おじや 根菜スープ(手づかみポテト) バナナ寒天
13金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ</small>	人参がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ りんご果汁 <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 BFホワイトソース りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ りんご果汁



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
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	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)	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)
14 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 さやいんげん 人参 ゆし豆腐 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル 	おじや かぼちゃスープ バナナ	おじや かぼちゃスープ バナナ 
17 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白菜 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり Cコーン缶 じゃが芋 バナナ</small>	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 野菜スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル
18 水	つぶしがゆ(とろとろ) キャベツすりつぶし ブロッコリー ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー そうめん あおさ ネーブル</small>	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ
19 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 あおさ ネーブル</small>	おじや 魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんごゼリー
20 金	お弁当会 			芋がゆ(べたべた) ささみと梨のうま煮 大根スープ	芋がゆ ⇒ 軟飯 ささみと梨のうま煮 大根スープ 手づかみ大根 <small>米 さつま芋 ささみ 人参 梨 大根 あおさ</small>
21 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル</small>	鶏おじや かぼちゃスープ ネーブル	鶏おじや かぼちゃスープ ネーブル 	全がゆ(べたべた) とうがんツナ煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 ほうれん草スープ バナナ
24 火	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 じゃが芋 ささみ 白菜 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮 大根と豆腐の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 大根と豆腐の汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのおかか煮 魚と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのおかか煮 魚と野菜のスープ バナナ
25 水	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 白菜すりつぶし <small>(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 ほうれん草 白菜 あおさ バナナ</small>	人参がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のうま煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のうま煮 白菜スープ バナナ	魚と野菜のパンがゆ かぼちゃと梨のうま煮 ポテトスープ	魚と野菜のパンがゆ かぼちゃと梨のうま煮 ポテトスープ 手づかみポテト
26 木	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶 乾麺うどん 白菜 かぼちゃ バナナ</small>	ツナがゆ(べたべた) くたくたうどん汁 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 くたくたうどん汁 バナナ	魚おじや コーンポタージュ ネーブル	魚おじや コーンポタージュ ネーブル 
27 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト かぼちゃすり流し <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 かぼちゃ じゃが芋 あおさ ネーブル</small>	人参がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのうま煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのうま煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンと野菜のスープ かぼちゃ寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ かぼちゃ寒天
28 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 あおさ じゃが芋 ネーブル</small>	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル 	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ 
30 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ 人参 とうがん Cコーン缶 ネーブル</small>	みどりがゆ チキン野菜スープ ネーブル	みどりがゆ チキン野菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃのスープ バナナ

※ 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ください。