



# 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。

【 NO 1 】

(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
1 火	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） つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 プロッコリー 人参 大根 ゆし豆腐 とうがん バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ） みどりがゆ（べたべた） 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ） みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ） のりがゆ（べたべた） さつま芋のきなこまぜ チキン野菜スープ 米 青のり さつま芋 きなこ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ） のりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のきなこまぜ チキン野菜スープ 手づかみ芋 ツナおじや くたくたそうめん汁 バナナ 米 さつま芋 人参 ほうれん草 ツナ缶 そうめん あおさ バナナ
2 水	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 りんご プロッコリー じゃが芋 Cコーン缶	全がゆ（べたべた） 魚と人参・りんごのうま煮 プロッコリースープ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参・りんごのうま煮 プロッコリースープ	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトのうま煮 プロッコリースープ バナナ 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ プロッコリー Cコーン缶 バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトのうま煮 プロッコリースープ バナナ ツナおじや くたくたそうめん汁 バナナ 米 あおさ 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白菜 スイカ果汁 ゼラチン
3 木	つぶしがゆ（とろとろ） プロッコリーすり流し かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 プロッコリー ささみ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ（べたべた） 野菜の鶏そぼろ煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の鶏そぼろ煮 かぼちゃスープ ネーブル	あおさがゆ（べたべた） 魚と野菜のスープ スイカゼリー 米 あおさ 白身魚 じゃが芋 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトのうま煮 プロッコリースープ バナナ おじや チキン野菜スープ バナナ 米 かぼちゃ ほうれん草 ささみ じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ
4 金	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 白菜 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 野菜スープ バナナ	あおさがゆ（べたべた） 魚と野菜のスープ スイカゼリー 米 あおさ 白身魚 じゃが芋 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 スイカゼリー 手づかみポテト おじや チキン野菜スープ バナナ 米 じゃが芋 ほうれん草 ささみ じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ
5 土	つぶしがゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 白菜 プロッコリー 玉ねぎ ネーブル	人参がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトの磯煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 白身魚 じゃが芋 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のスープ ネーブル おじや チキン野菜スープ バナナ 米 かぼちゃ ほうれん草 ささみ じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ
7 月	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト プロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ささみ そうめん 麺 プロッコリー バナナ	鶏おじや くたくたそうめん汁 プロッコリーバナナ	鶏おじや そうめん汁 プロッコリーバナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトの磯煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 白身魚 じゃが芋 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトの磯煮 かぼちゃスープ ネーブル おじや チキン野菜スープ バナナ 米 じゃが芋 ほうれん草 ささみ じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ
8 火	つぶしがゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 白菜 レタス ネーブル	全がゆ（べたべた） かぼちゃそぼろ煮風 あおさと野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 あおさと野菜のスープ ネーブル	全がゆ（べたべた） ツナじやが ほうれん草スープ バナナ 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ほうれん草 BFホワイトソース バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじやが 手づかみポテト ほうれん草スープ バナナ 米 じゃが芋 玉ねぎ あおさ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル
9 水	つぶしがゆ（とろとろ） とうがんすり流し プロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 とうがん ほうれん草 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐ととうがんのだし煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんのだし煮 人参スープ バナナ	パンがゆ→コロコロトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン 白身魚 人参 じゃが芋 プロッコリー Cコーン缶 りんご 粉寒天	ステイクトースト(手づかみ) 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン 白身魚 あじや じゃが芋 プロッコリー Cコーン缶 りんご 粉寒天
10 木	つぶしがゆ（とろとろ） とうがんすり流し プロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 プロッコリー 人参 ツナ缶 豆腐 とうがん あおさ ほうれん草 バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ(みぞ風味) バナナ	おじや 豆腐と野菜のみぞ汁 バナナ	くたくた煮込みうどん 青のりポテト ネーブル 茹でうどん ささみ 白菜 人参 ほうれん草 じゃが芋 青のり ネーブル	煮込みうどん 青のりポテト(手づかみ) ネーブル 茹でうどん ささみ 白菜 あじや じゃが芋 青のり ネーブル
11 金	お弁当会			しらすがゆ（べたべた） ポテトのおかか煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 しらすがゆ じゃが芋 あじや ほうれん草 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのおかか煮 かぼちゃスープ ネーブル 手づかみポテト 米 しらすがゆ じゃが芋 あじや ほうれん草 バナナ
12 土	つぶしがゆ（とろとろ） とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 とうがん あおさ ネーブル	おじや とうがん汁(みぞ風味) ネーブル	おじや とうがんのみぞ汁 ネーブル	のりがゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ バナナ 米 青のり 白身魚 ほうれん草 人参 Cコーン缶 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ バナナ 米 あじや とうがん ほうれん草 あじや ほうれん草 バナナ
14 月	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚すり流し プロッコリーすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 プロッコリー 白身魚 大根 人参 とうがん あおさ ネーブル	みどりがゆ（べたべた） 白身魚と野菜のだし煮 とうがんスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 とうがんスープ ネーブル	全がゆ（べたべた） チキンと根菜のスープ きなこバナナ 米 ささみ じゃが芋 あじや ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと根菜のスープ きなこバナナ 米 あじや とうがん ほうれん草 あじや ほうれん草 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。



【 NO 2 】 令和7年7月

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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)
15 火	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 玉ねぎ ジャガイモ ツナ缶 そうめん 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 そうめん汁 バナナ	鶏おじや ポテトスープ スイカゼリー	鶏おじや ポテトスープ スイカゼリー  米 ささみ ほうれん草 人参 ブロッコリー Cコーン缶 スイカ ゼラチン
16 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 かぼちゃ キャベツ Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	人参がゆ 魚と野菜のスープ ブロッコリー バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリー バナナ 手づかみかぼちゃ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃとポテトのりんご煮 あおさスープ(みそ風味)	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとポテトのりんご煮 あおさのみぞ汁  米 ブロッコリー かぼちゃ ジャガイモ りんご ツナ缶 あおさ 人参
17 木	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 そうめん汁 ネーブル	おじや ささみと根菜のスープ バナナ	おじや ささみと根菜のスープ バナナ  米 大根 人参 ささみ ジャガイモ 玉ねぎ ブロッコリー バナナ
18 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト 昆布だし (主な材料) 米 青のり ブロッコリー りんご 白身魚 ジャガイモ 人参 白菜 Cコーン缶	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのりんご煮 白身魚と野菜のスープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのりんご煮 白身魚と野菜のスープ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ  米 絹ごし豆腐 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 バナナ
19 土	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	鶏がゆ ほうれん草スープ ネーブル	鶏がゆ ほうれん草スープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンとかぼちゃのスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンとかぼちゃのスープ バナナ  米 ほうれん草 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ バナナ
22 火	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ジャガイモ あおさ ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶	全がゆ(べたべた) ころころポテト チキン野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト(手づかみ) チキン野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 ほうれん草スープ ネーブル  米 白身魚 ジャガイモ 人参 なす ほうれん草 BFホワイトソース ネーブル
23 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 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 ジャガイモ ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 チキンと野菜のスープ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 チキンと野菜のスープ  米 あおさ かぼちゃ りんご ささみ ジャガイモ 玉ねぎ ほうれん草
24 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜すりつぶし 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 オクラ 小松菜 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 小松菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 小松菜スープ ネーブル	おじや チキン野菜スープ バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ  米 白菜 オクラ ささみ ジャガイモ ブロッコリー 玉ねぎ バナナ
25 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし ほうれん草すり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ ゆし豆腐 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のくたくた煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	ツナおじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー	ツナおじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー  米 ツナ缶 ジャガイモ 人参 ほうれん草 あおさ スイカ ゼラチン
26 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ とうがん あおさ ネーブル	野菜がゆ(べたべた) とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんのみぞ ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚とポテトのスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚とポテトのスープ バナナ  米 青のり 白身魚 ジャガイモ 人参 ブロッコリー バナナ
28 月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが あおさスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさスープ ネーブル	全がゆ 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ  米 白身魚 人参 ジャガイモ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ブロッコリー
29 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 かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ りんご 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草	全がゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 豆腐と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 豆腐と野菜のスープ	おじや チキンと野菜のスープ ネーブル	おじや チキンと野菜のスープ ネーブル  米 人参 キャベツ ささみ ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル
30 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 茄子うどん 人参 玉ねぎ 白身魚 ジャガイモ ブロッコリー ネーブル	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 ネーブル	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトのみぞ汁 バナナ  米 ささみ 人参 小松菜 りんご ジャガイモ あおさ バナナ
31 木	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ほうれん草 ジャガイモ バナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色煮 ほうれん草スープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル 手づかみかぼちゃ  米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル