



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
形態	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)
固さ	 例: かぼちゃ			 例: 白身魚	
1月	10倍がゆ(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 青のり 白身魚 大根 人参 あおさ じゃが芋 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚と根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜だし煮 あおさ汁 手づかみ大根 ネーブル	おじや ほうれん草スープ バナナ 米 人参 大根 ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 パナナ	おじや ほうれん草スープ バナナ
2火	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 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー とうがん 人参 豆腐 Cコーン缶 パナナ	みどりがゆ(べたべた) とうがんと豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんと豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー りんご 粉寒天	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
3水	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 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトのみそ汁 ネーブル	おじや くたくたそうめん汁 バナナ 米 ささみ 人参 じゃが芋 そうめん ほうれん草 パナナ	おじや そうめん汁 バナナ 手づかみポテト
4木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 人参 白身魚 白菜 ほうれん草 パナナ	あおさがゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 白菜スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 白菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ ネーブル 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ BFホワイトソース ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃスープ ネーブル
5金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ そうめん 人参 ほうれん草 パナナ	鶏おじや(べたべた) そうめんと野菜のスープ バナナ	鶏おじや ⇒ 軟飯 そうめんと野菜のスープ バナナ	のりがゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 魚と白菜スープ ネーブル 米 青のり かぼちゃ 白身魚 白菜 人参 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 魚と白菜スープ ネーブル
6土	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 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 あおさ ネーブル	ツナ入りおじや 豆腐とあおさのスープ ネーブル	ツナ入りおじや 豆腐とあおさのスープ ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ ネーブル 米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー 人参 Cコーン缶 パナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ネーブル
8月	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 野菜スープ (主な材料) 米 ひきわり納豆 オクラ じゃが芋 人参 あおさ ほうれん草 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさスープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナ 米 白身魚 オクラ 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 BFホワイトソース	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナ
9火	つぶしがゆ(とろとろ) さつま芋ペースト とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 レタス さつま芋 きなこ 豆腐 とうがん 人参 パナナ	菜がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ(きなこ) 豆腐ととうがんのスープ(みそ風味) バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋(きなこ) 豆腐ととうがんのみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 白身魚 トマト レタス かぼちゃ 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ ネーブル
10水	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 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 Cコーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	あおさがゆ 豆腐と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー 米 あおさ 豆腐 人参 ほうれん草 梨 粉寒天	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー
11木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 白菜すり流し ポテトすり流し (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 じゃが芋 あおさ パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさスープ バナナヨーグルト	しらすがゆ 鶏肉と野菜のトマトスープ ネーブル 米 しらす干し 人参 ささみ トマト缶 ほうれん草 じゃが芋 ネーブル	しらすがゆ 鶏肉と野菜のトマトスープ ネーブル 手づかみポテト
12金	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根すりつぶし ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 (レバー)大根 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 白菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 絹ごし豆腐のスープ ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 絹ごし豆腐のスープ ネーブル	のりがゆ ツナじゃが くたくたそうめん汁 バナナ 米 青のり じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 大根 パナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 バナナ



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)
13 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 <small>(主な材料) 米 人参 キャベツ 白身魚 とうがん ネーブル</small>	おじや 白身魚のスープ ネーブル	おじや 白身魚のスープ ネーブル 	かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ バナナ <small>米 かぼちゃ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ バナナ 
16 火	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 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 オクラ 鶏ひき肉 あおさ</small>	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 あおさスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 あおさスープ	しらすがゆ(べたべた) ポテトみどり煮 魚スープ ネーブル <small>米 しらす干し じゃが芋 ほうれん草 白身魚 人参 オクラ コーン缶</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ポテトみどり煮 魚スープ ネーブル
17 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 ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ かぼちゃ BFホワイトソース バナナ Pヨーグルト</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 パンプキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 パンプキンスープ バナナヨーグルト	かぼちゃがゆ ささみと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー じゃが芋 りんご 粉寒天</small>	かぼちゃがゆ ささみと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
18 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ほうれん草すり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 ほうれん草 そうめん 人参 キャベツ ネーブル</small>	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 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 <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ
19 金	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 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 豆腐 なす バナナ</small>	全がゆ(べたべた) ブロッコリーポテトのだし煮 豆腐スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーポテトのだし煮 豆腐スープ 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯風味 野菜スープ ネーブル <small>米 白身魚 じゃが芋 青のり ほうれん草 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯風味 野菜スープ ネーブル
20 土	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 玉ねぎ 人参 ささみ じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 ネーブル</small>	トマト風味おじや チキンスープ ネーブル	トマト風味おじや チキンスープ ネーブル 	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 あおさスープ バナナ <small>米 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ じゃが芋 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 あおさスープ バナナ 
22 月	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 ほうれん草 じゃが芋 白身魚 白菜 コーン缶 ネーブル</small>	野菜がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚スープ ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ほうれん草ツナ煮 ポテトスープ <small>米 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 人参 白菜 BFホワイトソース</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ツナ煮 ポテトスープ
24 水	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 <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 じゃが芋 ほうれん草 ネーブル</small>	おじや ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	おじや ポテトのみそ汁 ネーブル 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯風味 野菜スープ ネーブル <small>米 白身魚 じゃが芋 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ 人参</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯風味 野菜スープ ネーブル
25 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 レタス 白身魚 コーン缶 かぼちゃ 人参 バナナ</small>	菜がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 かぼちゃスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル <small>米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 ネーブル</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 そうめん汁 ネーブル
26 金	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 ブロッコリー 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト 鶏と野菜のスープ バナナ <small>食パン ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 バナナ</small>	スティックトースト 鶏と野菜のスープ バナナ
27 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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ブロッコリー 絹ごし豆腐 ほうれん草 ネーブル</small>	おじや 絹ごし豆腐のスープ ネーブル	おじや 絹ごし豆腐のスープ ネーブル 	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 バナナ <small>米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ バナナ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 バナナ 
29 月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) ほうれん草 白身魚 大根 人参 そうめん ネーブル</small>	みどりがゆ(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	みどりがゆ ⇒ 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) さつま芋マッシュ ほうれん草スープ バナナ <small>米 さつま芋 青のり ささみ 人参 コーン缶 ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋マッシュ ほうれん草スープ バナナ
30 火	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトのすり流し キャベツのすりつぶし 人参ペースト <small>(主な材料) 米 豆腐 とうがん 人参 ブロッコリー じゃが芋 コーン缶 バナナ Pヨーグルト</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ バナナヨーグルト	おじや チキンと野菜のスープ ネーブル <small>米 人参 キャベツ ささみ ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 ネーブル</small>	おじや チキンと野菜のスープ ネーブル

(レバー)大根 ※ 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。