



# 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	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） 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 ほうれん草 みかん</small>	ツナおじや ほうれん草スープ みかん	ツナおじや ほうれん草スープ みかん 	全がゆ（べたべた） 白身魚のポテト煮 人参スープ バナナ <small>米 白身魚 じゃが芋 きゅうり 人参 あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ バナナ 
4	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 <small>（主な材料） 米 白身魚 人参 きゅうり 白菜 あおさ みかん</small>	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	菜がゆ（べたべた） ささみと梨のだし煮 ブロッコリースープ <small>米 白菜 ささみ 人参 梨 ブロッコリー Cコーン缶</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと梨のだし煮 ブロッコリースープ
5	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 <small>（主な材料） 米 キャベツ 青のり 白身魚 人参 大根 バナナ</small>	菜がゆ（べたべた） 魚と人参のスープ煮 大根スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 大根スープ 手づかみ大根 バナナ	おじや さつま芋マッシュ 豆腐スープ <small>米 ブロッコリー キャベツ ツナ缶 さつま芋 豆腐 人参</small>	おじや ころころさつま芋（手づかみ） 豆腐スープ
6	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 野菜スープ <small>（主な材料） 米 青のり 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ</small>	のりがゆ（べたべた） 豆腐と人参のだし煮 野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ（べたべた） ブロッコリーのツナ煮 おろし大根スープ（みそ風味） <small>米 ブロッコリー ツナ缶 人参 きゅうり 大根 あおさ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 おろし大根のみそ汁
7	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ <small>（主な材料） 米 Cコーン缶 白身魚 人参 じゃが芋 トマト缶 そうめん バナナ</small>	コーンがゆ（べたべた） 白身魚と根菜のトマト風味 くたくたそうめん汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のトマト風味 そうめん汁 手づかみポテト バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト ささみと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>食パン ささみ 人参 白菜 BFホワイトソース ほうれん草 りんご 粉寒天</small>	スティックトースト（手づかみ） ささみと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
8	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリーすり流し 大根すりつぶし すまし汁 <small>（主な材料） 米 ブロッコリー 人参 豆腐 大根 みかん</small>	おじや 豆腐のスープ（みそ風味） みかん	おじや 豆腐のみそ汁 みかん 	全がゆ（べたべた） ツナじゃが あおさ汁 バナナ <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ブロッコリー バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 バナナ 
10	つぶしがゆ（とろとろ） ほうれん草ペースト さつま芋ペースト すまし汁 <small>（主な材料） 米 さつま芋 白身魚 人参 大根 ほうれん草 みかん</small>	芋がゆ（べたべた） 白身魚と人参のうま煮 大根スープ（みそ風味） みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 大根のみそ汁 みかん	鶏おじや あおさ汁 バナナ <small>米 ほうれん草 大根 ささみ あおさ 人参 バナナ</small>	鶏おじや あおさ汁 バナナ
11	つぶしがゆ（とろとろ） 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 ほうれん草 人参 大根 ツナ缶 そうめん バナナ</small>	全がゆ（べたべた） 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 そうめん汁 バナナ	あおさがゆ（べたべた） さつま芋のきなこ風味 チキンスープ <small>米 あおさ さつま芋 きなこ ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 ほうれん草</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きな粉風味（手づかみ） チキンスープ
12	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 ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草 あおさ バナナ Pヨーグルト</small>	全がゆ（べたべた） ささみと根菜のだし煮 あおさ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 あおさ汁 バナナヨーグルト	みそおじや 白身魚のスープ みかん <small>米 キャベツ 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 みかん</small>	みそおじや⇒ 軟飯 白身魚のスープ みかん
13	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し 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 Cコーン缶 ささみ 大根 人参 じゃが芋 Cコーン缶 みかん</small>	コーンがゆ ささみと野菜のスープ みかん	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ みかん 手づかみポテト	おじや 魚のスープ（みそ風味） バナナ寒天 <small>米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 ほうれん草 バナナ 粉寒天</small>	おじや 魚のみそ汁 バナナ寒天

※ 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11月

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
	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 金	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	のりがゆ（べたべた） 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ みかん	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
	（主な材料）米 青のり 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ BFホワイトソース みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	
15 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	あおさがゆ（べたべた） 豆腐と野菜のスープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ みかん	魚入りおじや かぼちゃスープ みかん	魚入りおじや かぼちゃスープ みかん
	（主な材料）米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ みかん			米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 みかん	
17 月	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	納豆がゆ（べたべた） ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ（べたべた） ブロッコリーのささみあん ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん ポテトスープ バナナ
	（主な材料）米 ひきわり納豆 じゃが芋 ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ BFホワイトソース みかん			米 ブロッコリー ささみ 白菜 人参 じゃが芋 バナナ	
18 火	つぶしがゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	くたくた野菜うどん ツナかぼちゃ バナナ	やわらか野菜うどん ツナかぼちゃ バナナ	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天
	（主な材料）うどん 人参 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 バナナ			米 ささみ 人参 ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 かぼちゃ 粉寒天	
19 水	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 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ 手づかみポテト	全がゆ（べたべた） かぼちゃと梨のおろし煮 白身魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと梨のおろし煮 白身魚と野菜のスープ
	（主な材料）米 豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 きゅうり Cコーン缶 バナナ			米 かぼちゃ 梨 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参	
20 木	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	あおさがゆ（べたべた） 根菜ツナ煮 くたくたそうめん汁 みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 そうめん汁 みかん	みどりがゆ ささみと野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ バナナ
	（主な材料）米 あおさ 人参 大根 ツナ缶 そうめん ほうれん草 みかん			米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 ブロッコリー BFホワイトソース バナナ	
21 金	お弁当会			全がゆ（べたべた） さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ
				米 さつま芋 りんご 鶏肉 キャベツ 人参 Cコーン缶 ほうれん草	
22 土	そよ風発表会				
25 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	全がゆ（べたべた） 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ ヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ ヨーグルト	コーンがゆ（べたべた） かぼちゃスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ バナナ
	（主な材料）米 じゃが芋 人参 白身魚 レタス 白菜 Pヨーグルト			米 Cコーン缶 青のり かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 バナナ	
26 水	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリーのすり流し 大根すりつぶし すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 大根スープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 バナナ 手づかみ大根	人参がゆ（べたべた） ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ みかん
	（主な材料）米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 バナナ			米 人参 ブロッコリー ささみ 玉ねぎ じゃが芋 みかん	
27 木	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	みどりがゆ（べたべた） 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） みかん	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮 あおさスープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 あおさのみそ汁 バナナ
	（主な材料）米 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ バナナ	
28 金	つぶしがゆ（とろとろ） 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ	全がゆ（べたべた） かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 そうめん汁 バナナ	みどりがゆ 魚と野菜のスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みかん 手づかみポテト
	（主な材料）米 かぼちゃ 人参 そうめん あおさ 絹ごし豆腐 バナナ			米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	
29 土	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト キャベツのすりつぶし すまし汁	あおさがゆ（べたべた） ささみと野菜のスープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ みかん	ツナ入りみそおじや ほうれん草スープ バナナ	ツナ入りみそおじや ほうれん草スープ バナナ
	（主な材料）米 あおさ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー BFホワイトソース みかん			米 ツナ缶 人参 キャベツ ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	