



# 離乳食こんだて



【令和 8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	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				
5月	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	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ	きなこがゆ 根菜トマト煮 あおさ汁	きなこがゆ 根菜トマト煮 あおさ汁
	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ジャが芋 青のり ほうれん草 Cコーン缶			米 きなこ ジャが芋 人参 ささみ トマト缶 あおさ	
6火	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ(みそ風味) いちごミルク	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ(みそ風味) いちごミルク	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ブロッコリーのスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリーのスープ みかん
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 かぼちゃ いちご			米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 みかん	
7水	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	おじや 豆腐と大根のスープ(みそ風味) みかん	おじや 豆腐と大根のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 白身魚のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 白身魚のスープ バナナ
	(主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 豆腐 大根 みかん			米 人参 ジャが芋 白身魚 Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	
8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	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のうま煮 おろし大根のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のうま煮 おろし大根のスープ みかん 手づかみ大根	パンがゆ→ころころトースト チキン野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天	スティックトースト チキン野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天
	(主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ あおさ 大根 みかん			食パン ささみ 人参 玉ねぎ ジャが芋 バナナ 粉寒天	
9金	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとブロッコリーのうま煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとブロッコリーのうま煮 あおさ汁 バナナ	ツナ野菜うどん みかん	ツナ野菜うどん みかん
	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 あおさ バナナ			茹でうどん ツナ缶 レタス 人参 かぼちゃ みかん	
10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	全がゆ(べたべた) ささみのくず煮(トマト風味) 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのくず煮(トマト風味) 野菜スープ バナナ	おじや(みそ風味) あおさ汁 みかん	みそおじや あおさ汁 みかん
	(主な材料) 米 ささみ ジャが芋 白菜 人参 玉ねぎ バナナ			米 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 あおさ 白菜 みかん	
13火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 豆腐と白菜スープ(みそ風味)	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 豆腐と白菜のみそ汁	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 ブロッコリースープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ブロッコリースープ みかん
	(主な材料) 米 人参 ジャが芋 絹ごし豆腐 白菜			米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶 みかん	
14水	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 すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや チキンスープ みかん	おじや チキンスープ みかん 手づかみポテト
	(主な材料) 米 人参 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 そうめん あおさ バナナ			米 玉ねぎ キャベツ ささみ 人参 ジャが芋 BF和ワトソース みかん	
15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	しらすがゆ(べたべた) 根菜すりつぶし あおさ汁 みかん	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜すりつぶし あおさのみそ汁 みかん 手づかみ大根	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
	(主な材料) 米 しらす干し 大根 人参 ささみ あおさ 麩 みかん			米 大根 人参 ツナ缶 かぼちゃ ジャが芋 Cコーン缶 バナナ	
16金	 <b>お弁当会</b> 			あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 ゆるゆるりんごゼリー	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 手づかみポテト ゆるゆるりんごゼリー
				米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ りんご 粉寒天	
17土	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	菜がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 あおさ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 あおさ汁 みかん	おじや 大根スープ バナナ	おじや 大根スープ バナナ
	(主な材料) 米 キャベツ 豆腐 大根 人参 あおさ みかん			米 キャベツ 人参 ツナ缶 大根 ほうれん草 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
	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)
19 月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト 大根すりつぶし すまし汁	野菜がゆ 魚と大根のスープ(みそ風味) きなこバナナ	野菜がゆ 魚と大根のスープ(みそ風味) きなこバナナ	のりがゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 ポテトスープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 ポテトスープ みかん
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 小松菜 白身魚 大根 バナナ きなこ			米 青のり 大根 人参 鶏ひき肉 じゃが芋 Cコーン缶 みかん	
20 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	おじや 野菜スープ バナナヨーグルト	おじや 野菜スープ バナナヨーグルト 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 みかん
	(主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ レタス Cコーン缶 バナナ プレーンヨーグルト			米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 人参 みかん	
21 水	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 ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 みかん	野菜がゆ 魚のスープ ゆるゆるバナナ寒天	野菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ ゆるゆるバナナ寒天
	(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー あおさ 白菜 みかん			米 人参 白菜 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー BFホワイトソース 粉寒天	
22 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根つぶし すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 あおさ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 あおさ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) チキン野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 白身魚 大根 ブロッコリー あおさ みかん			米 鶏肉 じゃが芋 人参 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	
23 金	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁	のりがゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ いちごミルク	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ いちごミルク	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 手づかみポテト みかん
	(主な材料) 米 青のり ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 いちご			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 大根 みかん	
24 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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ みかん	鶏おじや ほうれん草スープ バナナ	鶏おじや ほうれん草スープ バナナ
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ Cコーン缶 みかん			米 ささみ 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ バナナ	
26 月	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 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	芋がゆ 鶏野菜のスープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー 白菜 人参 ほうれん草 BFホワイトソース みかん			米 さつま芋 ささみ 白菜 人参 ブロッコリー バナナ	
27 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 ポテトスープ バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 手づかみ人参 ポテトスープ バナナ	おじや 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	おじや 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ バナナ			米 じゃが芋 人参 きゅうり 白身魚 ほうれん草 BFホワイトソース 粉寒天	
28 水	つぶしがゆ(とろとろ) さつま芋ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	芋がゆ(べたべた) 大根ツナ煮 ほうれん草スープ みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 大根ツナ煮 ほうれん草スープ みかん	全がゆ(べたべた) さつまのきなこあえ ささみと野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまのきなこあえ ささみと野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 さつま芋 あおさ 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 みかん			米 さつま芋 きなこ ささみ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	
29 木	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	のりがゆ(べたべた) 根菜トマト風味 くたくたうどん汁 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜トマト風味 くたくたうどん汁 バナナ	パンがゆ(とろとろ)トースト 魚とコーンのスープ みかん	スティックトースト 魚とコーンのスープ みかん 手づかみポテト
	(主な材料) 米 青のり ささみ じゃが芋 人参 トマト缶 茹でうどん ほうれん草 バナナ			食パン 白身魚 Cコーン缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 みかん	
30 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根つぶし すまし汁	おじや 白身魚と大根のだし煮 あおさ汁 みかん	おじや 白身魚と大根のだし煮 あおさ汁 みかん	のりがゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 大根スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 大根スープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 白菜 白身魚 大根 あおさ 麩 みかん			米 青のり かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 大根 バナナ	
31 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	ツナおじや ポテトスープ みかん	ツナおじや ポテトスープ みかん	あおさがゆ(べたべた) チキン野菜スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 みかん			米 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 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。

