



離乳食こんだて



令和8年(2026年)

★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、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			 例: 白身魚	
1	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 ささみ ブロッコリー 大根 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 大根のみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 そうめん あおさ パナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 そうめん汁 バナナ
2	つぶしがゆ(とろとろ) 根菜ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ トマト缶 ネーブル	おじや トマトスープ ネーブル	おじや トマトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 野菜スープ 米 青のり ささみ じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草 Cコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 野菜スープ
3	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 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 ほうれん草 そうめん あおさ パナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚と人参の煮物 くたくたそうめん汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参の煮物 そうめん汁 バナナ	おじや ささみと野菜のスープ ネーブル 米 人参 ブロッコリー ささみ じゃが芋 ほうれん草 ネーブル	おじや ささみと野菜のスープ ネーブル
4	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 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	あおさツナがゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ 米 あおさ ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜 BFホワイトソース パナナ	あおさツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ
6	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 すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 ツナ缶 大根 あおさ	みどりがゆ(べたべた) ツナポテト 大根スープ(みそ風味)	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 大根のみそ汁	おじや ほうれん草スープ ネーブル 米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル
7	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 (主な材料) 米 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトソース そうめん あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが(トマト風味) くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが(トマト風味) そうめん汁 バナナ	具だくさんおじや コーンポタージュ 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 Cコーン缶 キャベツ じゃが芋	具だくさんおじや コーンポタージュ
8	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ バナナ 米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 青のり かぼちゃ パナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ バナナ
9	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 白菜 ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草 パナナ	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト ツナじゃが コーンポタージュ 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 ブロッコリー	スティックトースト ツナじゃが コーンポタージュ
10	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 (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	おじや ポテトスープ バナナ 米 ほうれん草 人参 ツナ缶 じゃが芋 きゅうり BFホワイトソース パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトスープ バナナ
11	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 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル	魚入りおじや かぼちゃスープ 米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶	魚入りおじや かぼちゃスープ
13	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ほうれん草 じゃが芋	のりがゆ(べたべた) 魚と根菜のだし煮 ほうれん草スープ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のだし煮 ほうれん草スープ	おじや かぼちゃスープ ネーブル 米 大根 ツナ缶 人参 かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル	おじや かぼちゃスープ ネーブル

※ 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。





回数 月令	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
	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 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 白身魚すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	人参がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋 魚と野菜のスープ
	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 大根 あおさ ネーブル			米 人参 さつま芋 青のり 白身魚 ほうれん草 白菜	
15 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	あおさがゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ煮 バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ煮 バナナヨーグルト	おじや かぼちゃの煮物 ほうれん草スープ	おじや かぼちゃの煮物 ほうれん草スープ
	(主な材料) 米 あおさ レタス 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ Pヨーグルト			米 ツナ缶 人参 じゃが芋 かぼちゃ ほうれん草 Cコーン缶	
16 木	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	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のみそ汁 バナナ	ツナおじや 鶏と野菜のスープ	ツナおじや 鶏と野菜のスープ
	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 きゅうり バナナ			米 ツナ缶 人参 青のり ささみ ブロッコリー かぼちゃ Cコーン缶	
17 金	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	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ	鶏おじや ポテトと野菜のスープ ネーブル	鶏おじや ポテトと野菜のスープ ネーブル
	(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 かぼちゃ そうめん あおさ バナナ			米 人参 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 BFホワイトソース ネーブル	
18 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	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトマト煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のトマト煮 白菜スープ ネーブル	おじや ポテトスープ ネーブル	おじや ポテトスープ ネーブル
	(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 Cコーン缶			米 かぼちゃ ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 ネーブル	
20 月	つぶしがゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 白菜スープ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 白菜スープ	パンがゆ⇒ココロトースト 魚と根菜のスープ バナナ	スティックトースト(手づかみ) 魚と根菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 Cコーン缶			食パン 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	
21 火	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	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	人参がゆ さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ
	(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 かぼちゃ バナナ			米 人参 さつま芋 青のり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー Cコーン缶	
22 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	のりがゆ(べたべた) 鶏じゃが キャベツのスープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏じゃが キャベツのスープ	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのスープ ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ ネーブル
	(主な材料) 米 青のり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ キャベツ Cコーン缶			米 かぼちゃ 白身魚 人参 ほうれん草 じゃが芋 BFホワイトソース ネーブル	
23 木	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	全がゆ(べたべた) 鶏野菜のうどんスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏野菜のうどんスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ	おじや 魚と人参のスープ バナナ	おじや 魚と人参スープ バナナ
	(主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ 茹でうどん ネーブル			米 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 白身魚 あおさ 人参 バナナ	
24 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 すまし汁	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 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ 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
	(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 ネーブル			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	
25 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	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のみそ汁 ネーブル	ツナおじや ブロッコリーとポテトのスープ バナナ	ツナおじや ブロッコリーとポテトのスープ バナナ
	(主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ほうれん草 ネーブル			米 ツナ缶 大根 人参 ブロッコリー Cコーン缶 じゃが芋 バナナ	
27 月	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	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ(みそ風味)	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁	鶏おじや 大根だし煮 ほうれん草スープ ネーブル	鶏おじや 大根だし煮 ほうれん草スープ ネーブル
	(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 ほうれん草 大根 人参 あおさ			米 ささみ 人参 大根 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	
28 火	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 豆腐とポテトのだし煮 白菜スープ(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 白菜のみそ汁 手づかみポテ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のだし煮 そうめん汁 バナナ
	(主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 白菜 あおさ ネーブル			米 白身魚 じゃが芋 白菜 ほうれん草 そうめん 人参 あおさ バナナ	
30 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ	のりがゆ(べたべた) かぼちゃスープ バナナヨーグルト	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 レタス Cコーン缶			米 青のり かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 バナナ Pヨーグルト	

