



# 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、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

こちらで示す献立は目安です。保護者の方にご提出いただいた「給食(離乳食)で使用する食材のチェック表」に基づいて進めていきます。食材の使用がスムーズに進めていけるよう提出のご協力をどうぞよろしくお願いします。

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金	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし ブロッコリーすり流し 野菜スープ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ 手づかみ大根	のりがゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 ほうれん草スープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 ほうれん草スープ
	(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 大根 あおさ パナナ			米 青のり ささみ 人参 大根 ほうれん草 Cコーン缶	
2土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんですり流し 人参ペースト すまし汁	鶏おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル	鶏おじや とうがんのみそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 鶏肉 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ ネーブル			米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ パナナ	
7木	つぶしがゆ(とろとろ) ポテですり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ころころポテ チキン野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテ チキン野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 かぼちゃスープ ネーブル
	(主な材料) 米 じゃが芋 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶			米 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ ほうれん草 ネーブル	
8金	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	全がゆ(べたべた) 豆腐と大根のだし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と大根のだし煮 あおさ汁 手づかみ大根 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト 魚と野菜のスープ きなこバナナ	スティックトースト(手づかみ) 魚と野菜のスープ きなこバナナ
	(主な材料) 米 豆腐 大根 ほうれん草 あおさ 人参 ネーブル			食パン 白身魚 人参 じゃが芋 ブロッコリー BFホワイトソース パナナ きなこ	
9土	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	ツナおじや かぼちゃスープ ネーブル	ツナおじや ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) チキンスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナ
	(主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー BFホワイトソース ネーブル			米 あおさ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 パナナ	
11月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテですり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜スープ 手づかみポテ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ ネーブル
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 白菜			米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 Cコーン缶 ネーブル	
12火	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテですり流し 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナ	鶏おじや くたくたそうめん汁 ネーブル	鶏おじや そうめん汁 ネーブル
	(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 パナナ			米 人参 きゅうり かぼちゃ ささみ そうめん ほうれん草 ネーブル	
13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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	ツナがゆ 大根スープ バナナヨーグルト	ツナがゆ 大根スープ バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 さつま芋 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 ネーブル			米 ツナ缶 ほうれん草 さつま芋 大根 あおさ パナナ Pヨーグルト	
14木	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	魚と野菜のおじや あおさ汁 ゆるゆるりんごゼリー	魚と野菜のおじや あおさ汁 ゆるゆるりんごゼリー	パンがゆ⇒ころころトースト チキン野菜スープ ネーブル	スティックトースト(手づかみ) チキン野菜スープ ネーブル
	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー あおさ 白菜 りんご 粉寒天			食パン ささみ かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 ネーブル	
15金	お弁当会			のりがゆ(べたべた) ツナじゃが 野菜スープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 野菜スープ
				米 青のり じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ ほうれん草 Cコーン缶	



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)
16 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 <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル</small>	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル 	みどりがゆ(べたべた) ツナとかぼちゃのスープ バナナ <small>米 ブロッコリー かぼちゃ ツナ缶 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナとかぼちゃのスープ バナナ 
18 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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 人参 Cコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ <small>米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 そうめん 人参 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ
19 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトのすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ</small>	のりがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 かぼちゃスープ 手づかみポテト	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 かぼちゃスープ	みどりがゆ ツナじゃが りんご果汁 <small>米 ブロッコリー 白菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 りんご果汁</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが りんご果汁
20 水	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 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 BFホワイトソース ネーブル</small>	かぼちゃがゆ 魚のスープ ネーブル	かぼちゃがゆ 魚のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ほうれん草のささみあん あおさ汁 バナナ <small>米 ほうれん草 ささみ あおさ じゃが芋 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と鶏そぼろ煮 あおさ汁 バナナ
21 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 きゅうり 人参 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろしあん 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろしあん 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	ツナおじや ポテトスープ ゆるゆるかぼちゃ寒天 <small>米 ツナ缶 人参 レタス じゃが芋 ほうれん草 BFホワイトソース かぼちゃ 粉寒天</small>	ツナおじや ポテトスープ ゆるゆるかぼちゃ寒天
22 金	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんですり流し ブロッコリーのすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 とうがん ささみ ブロッコリー ほうれん草 Cコーン缶</small>	全がゆ(べたべた) 鶏ととうがんのうま煮 ほうれん草スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ととうがんのうま煮 ほうれん草スープ	おじや 魚とほうれん草のスープ バナナ <small>米 人参 さつまいも あおさ 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ</small>	おじや 魚とほうれん草のスープ バナナ
23 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 <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 あおさ ネーブル</small>	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル 	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ <small>米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ</small>	ツナがゆ かぼちゃポタージュ バナナ 
25 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 <small>(主な材料) 米 しらす干し 小松菜 じゃが芋 人参 ささみ 白菜 あおさ</small>	しらすがゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 白菜スープ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 白菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのスープ バナナ <small>米 ほうれん草 白身魚 人参 かぼちゃ BFホワイトソース バナナ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ バナナ
26 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんですり流し 人参ペースト <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	パンがゆ→ころころトースト チキン野菜スープ バナナ <small>食パン ささみ かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 バナナ</small>	スティックトースト チキン野菜スープ バナナ
27 水	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 茹でうどん 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー バナナ</small>	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ 手づかみポテト	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) ネーブル <small>米 ささみ 人参 小松菜 りんご じゃが芋 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトのみそ汁 ネーブル
28 木	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 トマトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー あおさ ネーブル</small>	全がゆ・トマト添え 豆腐と根菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ・トマト添え⇒軟飯 豆腐と根菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	鶏おじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 ささみ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご 粉寒天</small>	鶏おじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー
29 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 魚と人参のうま煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のうま煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ(みそ風味) ネーブル <small>米 さつまいも 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ネーブル</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のみそ汁 ネーブル
30 土	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 豆腐 ツナ缶 じゃが芋 あおさ バナナ</small>	みそおじや ポテトスープ バナナ	みそおじや ポテトスープ バナナ 	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ ネーブル <small>米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 BFホワイトソース ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ 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。