

# 離乳食のこんだて

令和6年5月

★ 厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」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、食形態、分量などは個人差を考慮します。


★ 離乳食の完了期は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら幼児食へ移行していきます。

(作成者) 管理栄養士:大田なつき

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	初期 (5.6ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
1 (水)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し キャベツペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ バナナ	全粥 (べたべた) 煮魚 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 魚と人参おろし煮 キャベツスープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ りんご	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
2 (木)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト じゃがいもペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー トマト じゃが芋 人参 バナナ	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 じゃがいもスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 じゃがいも フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 絹豆腐 玉ねぎ 人参 みかん	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
3 (金)	<b>憲法記念日</b>				
4 (土)	<b>みどりの日</b>				
5 (日)	<b>こどもの日</b>				
6 (月)	<b>振替休日</b>				
7 (火)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ あおさ 麩 みかん	全粥 (べたべた) 肉じゃが風 あおさスープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが風 あおさスープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 白身魚と野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 白身魚 人参 ほうれん草 バナナ	しらす粥 (~軟飯) 白身魚と野菜スープ フルーツ
8 (水)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 絹豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	全粥 (べたべた) 豆腐とおろし玉ねぎ煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とおろし玉ねぎ煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 鶏肉トマトスープ フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 鶏ささみ トマト 玉ねぎ みかん	さつま芋粥 (~軟飯) 鶏肉トマトスープ フルーツ
9 (木)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 玉ねぎペースト 昆布だし (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 大根 麩 みかん	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 大根 フルーツ	レタス粥 (べたべた) じゃが芋マッシュ (青のり) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 レタス じゃが芋 青のり 絹豆腐 人参 りんご	レタス粥 (~軟飯) じゃが芋マッシュ (青のり) 味噌汁 豆腐 フルーツ
10 (金)	10倍粥 (とろとろ) 魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし りんご	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	納豆粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 全粥 七粒納豆 鶏ささみ 人参 玉ねぎ みかん	納豆粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
11 (土)	10倍粥 (とろとろ) 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 冬瓜 麩 みかん	鶏おじや (べたべた) 冬瓜スープ フルーツ	豚味噌おじや (~軟飯) 冬瓜スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐と白菜煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 絹豆腐 白菜 人参 玉ねぎ バナナ	全粥~軟飯 豆腐と白菜煮 野菜スープ フルーツ
13 (月)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し 小松菜ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 絹豆腐 小松菜 みかん	おじや (べたべた) 豆腐スープ フルーツ	おじや (~軟飯) 味噌汁 豆腐 フルーツ	しらす粥 (べたべた) 鶏肉トマトスープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ トマト 玉ねぎ バナナ	しらす粥 (~軟飯) 鶏肉トマトスープ フルーツ
14 (火)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ	全粥 (べたべた) 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 絹豆腐 玉ねぎ 人参 りんご	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
15 (水)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 片栗粉 ヨーグルト缶 キャベツ りんご	全粥 (べたべた) 白身魚とブロッコリー煮 ヨーグルトスープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚とブロッコリー煮 ヨーグルトスープ フルーツ	パン粥 (きな粉) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 絹豆腐 玉ねぎ 人参 バナナ	食パン (きな粉) 豆腐スープ フルーツ
16 (木)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <b>お誕生会</b> (主な食材) 全粥 絹ごし豆腐 キャベツ ほうれん草 人参 バナナ	全粥 (べたべた) 豆腐とキャベツ煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とキャベツ煮 ほうれん草スープ フルーツ	鶏粥 (べたべた) 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ みかん	鶏粥 (~軟飯) 野菜スープ フルーツ





回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(5.6ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(こっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
17 (金)	<b>お弁当会</b> 			しらす粥(べたべた) 鶏肉スープ フルーツ	しらす粥(～軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ 人参 玉ねぎ みかん	
18 (土)	10倍粥(とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト すまし汁	おじや(べたべた) あおさ汁 フルーツ	おじや(～軟飯) あおさ汁 フルーツ	人参粥(べたべた) 鶏肉スープ フルーツ	人参粥(～軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ バナナ	
20 (月)	10倍粥(とろとろ) じゃが芋ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 鶏肉野菜煮 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	鶏トマトリゾット(べたべた) 野菜スープ フルーツ	トマトリゾット(～軟飯) 野菜スープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 トマト 鶏ささみ 人参 玉ねぎ バナナ	
21 (火)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のすり流し キャベツペースト すまし汁	全粥(べたべた) 豆腐とキャベツ煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐とキャベツ煮 大根スープ フルーツ	おじや(べたべた) そうめん汁 フルーツ	おじや(～軟飯) そうめん汁 フルーツ
				(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん りんご	
22 (水)	10倍粥(とろとろ) 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁	クタクタうどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	青のり粥(べたべた) 白身魚と小松菜のスープ フルーツ	青のり粥(～軟飯) 白身魚と小松菜スープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 青のり 白身魚 小松菜 人参 バナナ	
23 (木)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 鶏肉野菜煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁 小松菜 フルーツ	レタス粥(べたべた) 魚スープ フルーツ	レタス粥(～軟飯) 魚スープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 玉ねぎ りんご	
24 (金)	10倍粥(とろとろ) 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 白身魚の野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚の野菜煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	パン粥～ｺｺｺｰｽﾄ(きな粉) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ	ｽﾌｨｯｸﾄｰｽﾄ(きな粉) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ
				(主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ 人参 玉ねぎ みかん	
25 (土)	10倍粥(とろとろ) レタスパースト 人参ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 鶏肉とレタス煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とレタス煮 ゆし豆腐 フルーツ	おじや(べたべた) 魚スープ フルーツ	おじや(～軟飯) 魚スープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 人参 小松菜 白身魚 玉ねぎ バナナ	
27 (月)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	全粥(べたべた) 人参ツナ煮 豆腐スープ フルーツ	全粥～軟飯 人参ツナ煮 豆腐スープ フルーツ	鶏トマトリゾット(べたべた) 野菜スープ フルーツヨーグルト	鶏トマトリゾット(～軟飯) 野菜スープ フルーツヨーグルト
				(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ トマト 小松菜 人参 バナナ ヨーグルト	
28 (火)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁	鶏うどんスープ かぼちゃマッシュ フルーツ	鶏うどんスープ ｺｺｺｺかぼちゃ(きな粉) フルーツ	全粥(べたべた) 白身魚の野菜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 白身魚の野菜煮 あおさ汁 フルーツ
				(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ 麩 りんご	
29 (水)	10倍粥(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ	全粥(べたべた) 魚のほうれん草煮 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥～軟飯 魚のほうれん草煮 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	パン粥～ｺｺｺｰｽﾄ(きな粉) 豆腐野菜のスープ フルーツ	ｽﾌｨｯｸﾄｰｽﾄ(きな粉) 豆腐野菜のスープ フルーツ
				(主な食材) パン きな粉 ミルク 絹豆腐 人参 玉ねぎ バナナ	
30 (木)	10倍粥(とろとろ) 玉ねぎペースト 人参ペースト 野菜スープ	全粥(べたべた) 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ	おじや(べたべた) そうめん汁 フルーツ	おじや(～軟飯) そうめん汁 フルーツ
				(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん りんご	
31 (金)	10倍粥(とろとろ) ﾌｨｸﾞﾝｼﾞ菜ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	菜粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ	菜粥(～軟飯) 豆腐スープ フルーツ	鶏粥(べたべた) 野菜スープ フルーツ	鶏粥(～軟飯) 野菜スープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 ﾌｨｸﾞﾝｼﾞ菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ りんご	



★保護者の方へ★ 色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、おいしく食べられるので、献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅でチャレンジしてみましょう!!

