



離乳食こんだて表



社会福祉法人
輝咲保育園

【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、個人差を考慮しながら進めます。

★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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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 9~11ヶ月頃	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 9~11ヶ月頃
形態 固さ	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(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	形態 固さ	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(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参プロッコリーべースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 コーンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 コーンスープ 果物	20 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ほうれん草ベースト すまし汁	煮込みうどん 野菜の白和え ネーブル	煮込みうどん 野菜の白和え ネーブル
主な材料	精白米 白身魚 じゃが芋 人参 プロッコリー Cコーン缶 ネーブル			主な材料	精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ほうれん草 うどん 玉ねぎ 花かつお ネーブル		
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 野菜2種ペースト すまし汁	磯がゆ(べたべた) 魚汁 果物	磯がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 果物	21 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ほうれん草ベースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物
主な材料	精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 青のり いちご			主な材料	精白米 しらす干し キャベツ 人参 ほうれん草 花かつお ゆし豆腐 ネーブル		
7 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 果物	22 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋プロッコリーべースト すまし汁	全がゆ(べたべた) リンゴと芋のあま煮 魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 リンゴと芋のあま煮 魚と野菜のスープ
主な材料	精白米 しらす干し キャベツ 人参 ゆし豆腐 りんご			主な材料	精白米 白身魚 さつま芋 プロッコリー りんご 玉ねぎ		
8 木	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツ人参ほうれん草ベースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 果物	23 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参小松菜ベースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 みそ汁 果物
主な材料	精白米 さつま芋 キャベツ 人参 ほうれん草 豆腐 わかめ バナナ			主な材料	精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ わかめ みかん		
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 果物	24 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
主な材料	精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 豆腐 なす 玉ねぎ わかめ ネーブル			主な材料	精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ		
10 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	26 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 とうがん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 とうがん汁 果物
主な材料	精白米 しらす干し 白菜 玉ねぎ 人参 バナナ			主な材料	精白米 白身魚 キャベツ 人参 とうがん わかめ みかん		
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	27 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜とツナのつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜とツナの煮物 豆腐のみそ汁 果物
主な材料	精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ 人参 花かつお わかめ みかん			主な材料	精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐 りんご		
14 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	きなこがゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 すまし汁 果物	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 すまし汁 果物	28 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 すまし汁 果物
主な材料	精白米 しらす干し 人参 とうがん きな粉 鶏ささみ 玉ねぎ ワカメ ネーブル			主な材料	精白米 しらす干し じゃが芋 人参 小松菜 ネーブル		
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ムニエル・野菜あん すまし汁 果物	29 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜スープ きなこバナナ すまし汁	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ きなこバナナ
主な材料	精白米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ りんご			主な材料	精白米 白身魚 白菜 人参 小松菜 鶏ささみ 玉ねぎ バナナ きなこ		
16 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 白菜人参ペースト すまし汁	くたくた納豆 そうめん すまし汁 果物	くたくた納豆 そうめん すまし汁 果物	30 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃキャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 果物
主な材料	精白米 かぼちゃ 白菜 人参 そうめん ひきわり納豆 玉ねぎ トマト じゃが芋 みかん			主な材料	精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ りんご		
17 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参プロッコリーべースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすポテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト みそ汁 果物	31 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
主な材料	精白米 しらす干し じゃが芋 人参 プロッコリー 玉ねぎ わかめ バナナ			主な材料	精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ ほうれん草 うどん 鶏ささみ バナナ		
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参プロッコリーべースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 すまし汁 果物				
主な材料	精白米 白身魚 大根 人参 プロッコリー わかめ みかん						

※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されていない食材はご家庭にて
2回以上食べてみて、アレルギー等問題がないか様子をみてください。
食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。

※ 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下さい。

