



# 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 絹ごし豆腐位(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 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 小松菜 そうめん みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁 果物	16月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃキャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ キャベツ 人参 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 大根汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 大根汁 果物
3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 すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ 人参 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 0% 豆腐のみそ汁 果物	17火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 小松菜 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物
4水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参キャベツ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 キャベツ 玉ねぎ そうめん ツナ缶 わかめ みかん	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	18水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 玉ねぎ 人参 わかめ みかん	しらすおじや(べたべた) 野菜スープ 果物	しらすおじや ⇒ 軟飯 野菜スープ 果物
5木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 人参 白菜 ツナ缶 パナ	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 すまし汁 果物	19木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ大根人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 大根 人参 わかめ パナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 すまし汁 果物
6金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 さつま芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物	20金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ パナ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物
7土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 大根 人参 パナ	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	21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 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 パナ	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
9月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋ブロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 とうがん 小松菜 みかん	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 魚汁 果物	24火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ うどん 鶏ささみ ネーブル	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
10火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 豆腐のみそ汁(あおさ) 果物	25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 主な材料)精白米 しらす干し キャベツ 人参 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) みそ汁 鶏肉汁	全がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 鶏肉汁
12木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 玉ねぎ 小松菜 うどん 鶏ささみ 人参 トマト パナ	煮込みうどん つぶしトマト 果物	煮込みうどん つぶしトマト 果物	26木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のとろ煮 わかめの味噌汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のとろ煮 わかめの味噌汁 果物
13金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 なす わかめ パナ	納豆がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 なすのみそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 なすのみそ汁 果物	27金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 なす わかめ パナ	納豆がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 なすのみそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 なすのみそ汁 果物
14土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 玉ねぎ パナ	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	28土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 玉ねぎ 人参 わかめ パナ	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

- ※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子を見てください。
- ※ 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、お気軽にお問い合わせください。
- ※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。
- ※ りんご(梨)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付けなどで提供しています。

