



# 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 じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のつぶし煮 ポテトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のつぶし煮 ポテトスープ 果物	17日 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	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 野菜煮物 豆腐のみそ汁 果物
3日 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし磯煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜磯煮 豆腐のみそ汁 果物	18日 水	しらすのすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁 米(つぶしがゆ)	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 すまし汁 果物
4日 水	しらすのすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁 米(つぶしがゆ)	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 すまし汁 果物	19日 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	煮込みうどん つぶしトマト つぶしバナナ	煮込みうどん つぶしトマト つぶしバナナ
5日 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	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のつぶし煮 とうがん汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のつぶし煮 とうがん汁 きなこバナナ	21日 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
6日 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 果物	23日 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 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
7日 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁	しらすおじや(べたべた) みそ汁 果物	しらすおじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	24日 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	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参の甘煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の甘煮 豆腐のみそ汁 果物
9日 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参小松菜ペースト 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	25日 水	しらすのすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁 米(つぶしがゆ)	ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物 米(全がゆ)	ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物 米(全がゆ ⇒ 軟飯)
10日 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 茹さつま芋(コロコロ、スティック) 豆腐のみそ汁 果物	26日 木	しらすのすり流し 白身魚のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のみそ煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のみそ煮 すまし汁 果物
11日 水	しらすのすり流し じゃが芋ブロッコリーペースト すまし汁 米(つぶしがゆ)	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 コーンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 コーンスープ 果物	27日 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎキャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 すまし汁 バナナヨーグルト
12日 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト 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	28日 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
13日 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎじゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩のすまし汁 果物	30日 月	<div style="text-align: center;">  <h2 style="font-size: 2em;">進級準備</h2>  </div> <p>※ 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、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。</p>		
14日 土	 <h2 style="font-size: 2em;">卒園式</h2>			31日 火			
16日 月	しらすのすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁 米(つぶしがゆ)	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 すまし汁 果物	<p>※ 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、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。</p>			

