

離乳食のこんだて

令和6年4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 (もくもく)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位 (もくもく)	バナナ位 (かみかみ)
1 (月)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉のおろし人参煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉のおろし人参煮 じゃが芋スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 絹豆腐 人参 玉ねぎ 片栗粉 果物	菜粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
2 (火)	10倍粥 (とろとろ) レタスペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 絹豆腐 ブロッコリー 人参 レタス 果物	全粥 (べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 レタススープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とブロッコリー煮 レタススープ フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 魚とキャベツのスープ フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 白身魚 キャベツ 人参 果物	さつま芋粥 (~軟飯) 魚とキャベツのスープ フルーツ
3 (水)	10倍粥 (とろとろ) 白菜ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 トマト 玉ねぎ 白菜 人参 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 白菜 フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	菜粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
4 (木)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 白身魚 ほうれん草 ジャガ芋 人参 玉ねぎ 果物	全粥 (べたべた) 白身魚とほうれん草煮 ポトフスープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚とほうれん草煮 ポトフスープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 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 果物	しらす粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
5 (金)	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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 そうめん 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 そうめん汁 フルーツ	トマトリゾット粥 (べたべた) 魚スープ フルーツヨーグルト (主な食材) 全粥 トマト 玉ねぎ 白身魚 人参 バナナ ヨーグルト	トマトリゾット粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツヨーグルト
6 (土)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 きゅうり 削り節 だし汁 鶏ささみ 人参 玉ねぎ だし汁 果物	全粥 (べたべた) きゅうりのおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥~軟飯 きゅうりのおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 人参 玉ねぎ だし汁 果物	しらす粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
8 (月)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 大根 人参 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉とブロッコリー煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 大根スープ フルーツ	ひじき粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 ひじき 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	ひじき粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
9 (火)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ ほうれん草 人参 コーラーレ缶 玉ねぎ ミルク 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉とほうれん草煮 コーラーレ缶 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とほうれん草煮 コーラーレ缶 フルーツ	しらす粥 (べたべた) 魚と野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	しらす粥 (~軟飯) 魚と野菜スープ フルーツ
10 (水)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 ブロッコリー 人参 キャベツ 麩 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉とブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	青のり粥 (べたべた) 魚とお芋のスープ フルーツ (主な食材) 全粥 青のり 白身魚 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 果物	青のり粥 (~軟飯) 魚とお芋のスープ フルーツ
11 (木)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 きゅうり 大根 削り節 絹豆腐 あおさ 果物	全粥 (べたべた) きゅうりのおかか和え 豆腐あおさスープ フルーツ	全粥~軟飯 きゅうりのおかか和え 豆腐あおさスープ 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 ほうれん草 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
12 (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 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物	全粥 (べたべた) 魚と野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚と野菜煮 味噌汁 ほうれん草 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 キャベツ 絹豆腐 人参 玉ねぎ 片栗粉 果物	キャベツ粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
13 (土)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 大根 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 大根スープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	しらす粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
15 (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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ジャガ芋 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 味噌汁 ジャガ芋 フルーツ	おじや (べたべた) 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 刀削り缶 小松菜 人参 玉ねぎ 果物	おじや (~軟飯) 野菜スープ フルーツ

令和6年4月



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)
16 (火)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のすり流し 小松菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 きゅうり 削り節 絹豆腐 小松菜 人参 果物</small>	全粥(べたべた) きゅうりのおかか煮 豆腐スープ フルーツ	全粥~軟飯 きゅうりのおかか煮 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 さつま芋リンゴ煮 <small>(主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ トマト 玉ねぎ りんご さつま芋</small>	しらす粥(~軟飯) 鶏肉トマトスープ さつま芋りんご煮
17 (水)	お弁当の日 			おじゃ(べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>	おじゃ(~軟飯) フルーツ
18 (木)	10倍粥(とろとろ) 大根ペースト チンゲン菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 大根 チンゲン菜 そうめん 果物</small>	全粥(べたべた) 豆腐の野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 豆腐の野菜煮 そうめん汁 フルーツ	菜粥(べたべた) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 アロママリ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥(~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
19 (金)	10倍粥(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 トマト 白菜 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) 魚のトマト煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚のトマト煮 味噌汁 白菜 フルーツ	菜粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 キャベツ 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
20 (土)	10倍粥(とろとろ) チンゲン菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ チンゲン菜 人参 ミルク アロママリ 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉のクリーム煮 アロママリスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉のクリーム煮 アロママリスープ フルーツ	野菜かゆ(べたべた) 豆腐あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ 絹豆腐 あおさ 果物</small>	野菜かゆ(~軟飯) 豆腐あおさ汁 フルーツ
22 (月)	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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ	パン粥~ココト-スト(きな粉) 魚スープ フルーツ <small>(主な食材) 食パン ミルク きな粉 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	スティックト-スト(きな粉) 魚スープ フルーツ
23 (火)	10倍粥(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 小松菜 片栗粉 大根 人参 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉と小松菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と小松菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	おじゃ(べたべた) 豆腐のスープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 人参 玉ねぎ 絹豆腐 あおさ 果物</small>	おじゃ(~軟飯) 豆腐のスープ フルーツ
24 (水)	10倍粥(とろとろ) 白菜ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 アロママリ 白菜 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉の野菜煮 コーンスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 コーンスープ フルーツ	レタス粥(べたべた) 魚とトマトスープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 レタス 白身魚 玉ねぎ トマト 果物</small>	レタス粥(~軟飯) 魚のトマトスープ フルーツ
25 (木)	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 <small>(主な食材) うどん茹 鶏ささみ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ミルク きな粉 果物</small>	くたくたうどんスープ かぼちゃマッシュ フルーツ	くたくたうどんスープ かぼちゃマッシュ フルーツ	菜粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 ほうれん草 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
26 (金)	10倍粥(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 山東菜 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) 魚の人参おろし煮 山東菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の人参おろし煮 山東菜スープ フルーツ	青のり粥(べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 青のり 絹豆腐 人参 玉ねぎ 片栗粉 果物</small>	青のり粥(~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
27 (土)	10倍粥(とろとろ) じゃがいもペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃがいも あおさ 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉の野菜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが(離) あおさ汁 フルーツ	しらす粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物</small>	しらす粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
29 (月)	昭和の日				
30 (火)	10倍粥(とろとろ) じゃが芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 アロママリ 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉とじゃが芋煮 コーンスープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが(離) コーンスープ フルーツ	菜粥(べたべた) 魚汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 ほうれん草 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥(~軟飯) 魚汁 フルーツ



★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

