

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)	
	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	全粥 (べたべた) 煮魚 キャベツスープ フルーツ	全粥 (べたべた) 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	菜粥 (～軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物			(主な食材) 全粥 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
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	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	菜粥 (～軟飯) 豆腐スープ フルーツ
(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 果物			(主な食材) 全粥 ほうれん草 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物		
3 (金)	憲法記念日				
4 (土)	みどりの日				
5 (日)	こどもの日				
6 (月)	振替休日				
					
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	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	しらす粥 (～軟飯) 白身魚と野菜スープ フルーツ
(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 果物			(主な食材) 全粥 しらす 白身魚 人参 ほうれん草 果物		
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	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	さつま芋粥 (～軟飯) 鶏肉トマトスープ フルーツ
(主な食材) 全粥 絹豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 果物			(主な食材) 全粥 さつま芋 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物		
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	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	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
(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 大根 麩 果物			(主な食材) 全粥 レタス じゃが芋 青のり 絹豆腐 人参 果物		
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	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	納豆粥 (～軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 果物			(主な食材) 全粥 七割納豆 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		
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	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	全粥～軟飯 豆腐と白菜煮 野菜スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 冬瓜 麩 果物			(主な食材) 全粥 絹豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 果物		
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	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	しらす粥 (～軟飯) 鶏肉トマトスープ フルーツ
(主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 絹豆腐 小松菜 果物			(主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物		
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	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	菜粥 (～軟飯) 豆腐スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 そうめん 果物			(主な食材) 全粥 小松菜 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物		
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	全粥 (べたべた) 白身魚とブロッコリー煮 コーンクリームスープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚とブロッコリー煮 コーンクリームスープ フルーツ	パン粥 (きな粉) 豆腐スープ フルーツ	食パン (きな粉) 豆腐スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 片栗粉 コーンクリームスープ キャベツ 果物			(主な食材) 食パン ミルク きな粉 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物		
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	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	鶏粥 (～軟飯) 野菜スープ フルーツ
(主な食材) 全粥 絹豆腐 キャベツ ほうれん草 人参 果物			(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物		



令和6年5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）
17 (金)	お弁当会			おじゃ（べたべた） フルーツ	おじゃ（～軟飯） フルーツ
				(主な食材) 全粥 しらす 人参 玉ねぎ 果物	
18 (土)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト 人参ペースト すまし汁	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	しらす粥（～軟飯） 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	
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 コンソメ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが コンソメ 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 果物	
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	おじゃ（べたべた） そうめん汁 フルーツ	おじゃ（～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 果物	
22 (水)	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 果物	
23 (木)	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 果物	
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～ココロト（きな粉） 鶏肉と野菜のスープ フルーツ	スティックト（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 果物	
25 (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	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	しらす粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物	
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 ココロコかぼちゃ（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 果物	
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 コンソメ フルーツ	全粥～軟飯 魚のほうれん草煮 コンソメ フルーツ	パン粥～ココロト（きな粉） 豆腐野菜のスープ フルーツ	スティックト（きな粉） 豆腐野菜のスープ フルーツ
				(主な食材) 全粥 白身魚 ほうれん草 人参 片栗粉 コンソメ 玉ねぎ 果物	
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	おじゃ（べたべた） そうめん汁 フルーツ	おじゃ（～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 果物	
31 (金)	10倍粥（とろとろ） チゲ野菜ペースト 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 ブロッコリー 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物	



★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

