



離乳食こんだて



【令和 6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。 【NO1】
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。（作成者）栄養士 野原正子
- ★ 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。

回数	1回食（午前）		2回食（午後）	
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	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）	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）
1 金	全がゆ（べたべた） ツナと野菜の煮物 大根のみそ汁 みかん <small>（主な材料） 米 ツナ・人参・ほうれん草・大根・アーサ・みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 大根のみそ汁 みかん 	ツナおじや 	
2 土	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜のうま煮 ゆし豆腐（薄） みかん <small>（主な材料） 米 じゃが芋 人参 ゆし豆腐 ブロッコリー みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ゆし豆腐（薄） みかん	魚おじや	
5 火	全がゆ（べたべた） ツナじゃが ブロッコリースープ <small>（主な材料） 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ブロッコリースープ	鶏おじや	
6 水	全がゆ（べたべた） 野菜くたくた煮 ゆし豆腐汁 バナナ <small>（主な材料） 米 人参 玉ねぎ キャベツ ゆし豆腐 ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜くたくた煮 ゆし豆腐汁 バナナ 	コーンリゾット風	
7 木	菜がゆ（べたべた） 白身魚の人参あん 大根スープ（みそ風味） みかん <small>（主な材料） 米 チンゲン菜 白身魚 大根 あおさ みかん</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん 大根のみそ汁 みかん	コーンリゾット風 	
8 金	人参がゆ 白身魚のみどり煮 大根汁（みそ風味） バナナ <small>（主な材料） 米 人参 ほうれん草 白身魚 Cコーン缶 大根 バナナ</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	かぼちゃおじや	
9 土	全がゆ（べたべた） ツナと野菜のとろとろ煮 ゆし豆腐汁 みかん <small>（主な材料） 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ ゆし豆腐 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のとろとろ煮 ゆし豆腐汁 みかん	鶏おじや 	
11 月	あおさがゆ（べたべた） 豆腐とブロッコリーのだし煮 くたくたそうめん汁 みかん <small>（主な材料） 米 あおさ 豆腐 ブロッコリー 人参 そうめん 白菜 みかん</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とブロッコリーのだし煮 くたくたそうめん汁 みかん	鶏おじや	
12 火	全がゆ（べたべた） かぼちゃと豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ <small>（主な材料） 米 かぼちゃ 豆腐 レタス 人参 ほうれん草 BFホワイトソース バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	魚おじや	
13 水	全がゆ（べたべた） 鶏肉と野菜の煮物 りんご <small>（主な材料） 米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 りんご	ツナおじや	
14 木	全がゆ（べたべた） 鶏と根菜の煮物 白菜スープ（みそ風味） バナナ <small>（主な材料） 米 大根 人参 ささみ 白菜 あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 白菜のみそ汁 バナナ	魚おじや	

※ 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ください。



回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	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)	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)
15 金	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 大根汁(みそ風味) みかん <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロccoli 大根 あおさ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	魚おじや 	
16 土	全がゆ(べたべた) きゅうりおかか煮 みかん すまし汁 <small>主な材料) 米 きゅうり おかか ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりおかか煮 みかん	魚おじや 	
18 月	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ かぼちゃスープ みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ かぼちゃスープ みかん	ツナおじや	
19 火	のりがゆ(べたべた) 煮豆腐のみどりあん なすのスープ(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 青のり 豆腐 ほうれん草 なす 人参 バナナ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐のみどりあん なすのみそ汁 バナナ	根菜おじや	
20 水	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 野菜スープ みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 トマト缶 チンゲン菜 人参 コーン缶 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 野菜スープ みかん	ツナおじや	
21 木	人参がゆ(べたべた) 白身魚の柿おろし煮 くたくたそうめん汁 すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 チンゲン菜 柿 コーン缶 そうめん</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の柿おろし煮 くたくたそうめん汁	芋入りおじや	
22 金	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナ かぼちゃ煮 すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナ かぼちゃ煮 手づかみ大根	鶏おじや	
25 月	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ みかん 野菜スープ <small>主な材料) 米 あおさ 白身魚 白菜 人参 ブロccoli コーン缶 みかん</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みかん	根菜おじや 	
26 火	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん <small>(主な材料) 米 キャベツ 白身魚 ブロccoli 玉ねぎ じゃが芋 人参 みかん</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん	鶏おじや	
27 水	全がゆ(べたべた) ブロッコリーの納豆あえ くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 みかん	芋入りおじや	
28 木	あおさがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの煮物 白菜スープ みかん <small>主な材料) 米 あおさ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ BFホワイトソース みかん</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの煮物 白菜スープ 手づかみかぼちゃ みかん	鶏おじや	
29 金	全がゆ(べたべた) 白身魚と芋のスープ煮 白菜スープ みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 さつま芋 人参 白菜 コーン缶 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と芋のスープ煮 白菜スープ 手づかみ芋 みかん	ツナおじや	
30 土	全がゆ(べたべた) 大根スープ(みそ風味) みかん ツナと野菜の煮物 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 あおさ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 大根のみそ汁 みかん ツナと野菜の煮物	鶏おじや 	