



離乳食こんだて



【令和 7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【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子



こちらで示す献立は目安です。保護者の方にご提出いただいた「給食(離乳食)で使用する食材のチェック表」に基づいて進めていきます。食材の使用がスムーズに進めていけるようご協力をどうぞよろしくお願いします。

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 火	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 おろし大根汁(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ブロccoli 大根 バナナ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 大根のみそ汁 バナナ	※慣らし保育期間中の為2回食はありません	
2 水	全がゆ(べたべた) りんご入りツナじゃが 白菜スープ <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 りんご 白菜</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 りんご入りツナじゃが 白菜スープ	※慣らし保育期間中の為2回食はありません	
3 木	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロccoli そうめん あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ	※慣らし保育期間中の為2回食はありません	
4 金	あおさがゆ(べたべた) ポテトのみどりあん 鶏と野菜のスープ バナナ <small>(主な材料) 米 あおさ じゃが芋 ほうれん草 ささみ 人参 白菜 バナナ</small>	あおさがゆ(べたべた) ポテトのみどりあん 鶏と野菜のスープ バナナ	※慣らし保育期間中の為2回食はありません	
5 土	全がゆ(べたべた) ツナ大根 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 ツナ缶 大根 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ大根 ポテトスープ ネーブル 	※慣らし保育期間中の為2回食はありません	
7 月	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 大根 しらす干し 人参 青のり ささみ じゃが芋 ブロccoli ネーブル</small>	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	鶏おじや 	ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草
8 火	鶏がゆ(べたべた) りんごと野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 あおさ りんご ブロccoli 白菜 そうめん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごと野菜のだし煮 そうめん汁	ツナおじや	米 ブロccoli 人参 ツナ缶
9 水	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 大根汁(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロccoli 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 大根のみそ汁 ネーブル	魚おじや	米 白身魚 ブロccoli じゃが芋 人参
10 木	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 小松菜 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	鶏おじや	米 ささみ 大根 小松菜
11 金	全がゆ(べたべた) ささみのみどりあん ポテトスープ(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 じゃが芋 人参 あおさ バナナ</small>	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどりあん ポテトのみそ汁 バナナ	魚おじや	米 白身魚 じゃが芋 人参
12 土	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ほうれん草 ネーブル</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のみそ汁 ネーブル 	根菜おじや 	米 ツナ缶 大根 人参



※ 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)
14 月	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ ネーブル	鶏おじや 米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ささみ	
15 火	あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ くたくたそうめん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 パナナ</small>	全あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ そうめん汁 バナナ		
16 水	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 大根汁(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり 大根 あおさ パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 バナナ	豆腐入りおじや 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参	
17 木	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ ネーブル	かぼちゃ入りおじや 米 白菜 かぼちゃ 白身魚	
18 金	みどりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 あおさスープ きなこバナナ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ 人参 ブロッコリー あおさ パナナ きなこ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 あおさスープ きなこバナナ	コーンリゾット風 米 白身魚 人参 Cコーン缶 ほうれん草	
19 土	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 大根スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 大根スープ ネーブル 	鶏おじや 	米 人参 ささみ ほうれん草
21 月	のりがゆ(べたべた) 根菜だし煮 豆腐と野菜のスープ りんご <small>(主な材料) 米 青のり 大根 人参 絹ごし豆腐 玉ねぎ キャベツ ネーブル</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐と野菜のスープ りんご	魚おじや 米 白身魚 人参 レタス	
22 火	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ほうれん草スープ バナナ <small>(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ほうれん草 Cコーン缶 パナナ</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ほうれん草スープ バナナ	ツナおじや 米 人参 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ	
23 水	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん くたくたそうめん汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ブロッコリー ささみ そうめん 人参 小松菜 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん そうめん汁 ネーブル	魚おじや 米 人参 小松菜 白身魚 かぼちゃ	
24 木	全がゆ(べたべた) ささみとブロッコリースープ煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとブロッコリースープ煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	ツナおじや 米 人参 じゃが芋 ブロッコリー ツナ缶 かぼちゃ Cコーン缶 パナナ	
25 金	トマトがゆ(べたべた) 豆腐と根菜の煮物 大根スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 トマト 豆腐 じゃが芋 人参 大根 あおさ ほうれん草 ネーブル</small>	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜の煮物 大根スープ 手づかみ大根 ネーブル	魚おじや 米 白身魚 レタス かぼちゃ 玉ねぎ	
26 土	おじや ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐 じゃが芋 キャベツ ほうれん草 ネーブル</small>	おじや ポテトスープ ネーブル 	コーンリゾット風 	米 ささみ 玉ねぎ Cコーン缶 人参
28 月	全がゆ(べたべた) かぼちゃとポテトだし煮 さかなのスープ バナナ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 白身魚 キャベツ ほうれん草 Cコーン缶 パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとポテトだし煮 さかなのスープ バナナ	根菜おじや 米 キャベツ じゃが芋 人参 ツナ缶	
30 水	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 Cコーン缶 白菜 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 ポテトスープ 手づかみポテト ネーブル	魚おじや 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草	