

# 離乳食 こんだて

令和7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 (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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 麩 果物	全粥 (べたべた) 肉じゃが 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	菜粥 (べたべた) 魚汁 フルーツ (主な食材) 全粥 キャベツ 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	菜粥 (~軟飯) 魚汁 フルーツ
2 (水)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 絹豆腐 ブロッコリー 人参 あおさ 麩 果物	全粥 (べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とブロッコリー煮 あおさ汁 フルーツ	菜粥 (べたべた) 魚汁 フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	菜粥 (~軟飯) 魚汁 フルーツ
3 (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 じゃが芋 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	パン粥~ソフト (きな粉) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ 人参 白菜 果物	スティックソフト (きな粉) 鶏肉スープ フルーツ
4 (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	トマトリット粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ (主な食材) 全粥 トマト 玉ねぎ 白身魚 人参 果物	トマトリット粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
5 (土)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 大根 あおさ 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 豆腐スープ フルーツ	レタス粥 (べたべた) 魚汁 フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	レタス粥 (~軟飯) 魚汁 フルーツ
7 (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 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ 果物	全粥 (べたべた) 肉じゃが 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが 白菜スープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 人参 玉ねぎ 片栗粉 果物	しらす粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
8 (火)	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 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐のあおさ煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 絹豆腐 あおさ 片栗粉 人参 玉ねぎ 果物	全粥~軟飯 豆腐のあおさ煮 野菜スープ フルーツ
9 (水)	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 (主な食材) 全粥 白身魚 人参 白菜 玉ねぎ 果物	全粥 (べたべた) 魚の人参おろし煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の人参おろし煮 白菜スープ 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 キャベツ 片栗粉 果物	菜粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
10 (木)	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 じゃがいも 人参 ゆし豆腐 果物	全粥 (べたべた) じゃが芋と人参煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥~軟飯 じゃが芋と人参煮 ゆし豆腐 フルーツ	パン粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ 人参 キャベツ 果物	パン粥~スティックソフト (きな粉) 鶏肉スープ フルーツ
11 (金)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ ほうれん草 白菜 コーン缶 玉ねぎ 粉ミルク 果物	全粥 (べたべた) 鶏肉とほうれん草煮 コーン缶スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とほうれん草煮 コーン缶スープ 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
12 (土)	<b>お弁当会</b>			おじゃ (べたべた) フルーツ (主な食材) 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物	おじゃ (~軟飯) フルーツ
14 (月)	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 (主な食材) 全粥 じゃがいも ミルク 青のり 鶏ささみ キャベツ 人参 果物	全粥 (べたべた) じゃが芋マッシュ (青のり) 鶏汁 フルーツ	全粥~軟飯 じゃが芋マッシュ (青のり) 鶏汁 フルーツ	菜粥 (べたべた) 魚汁 フルーツ (主な食材) 全粥 ブロッコリー 白身魚 人参 玉ねぎ 果物	菜粥 (~軟飯) 魚汁 フルーツ
15 (火)	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 味噌汁 大根 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 味噌 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

令和7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 (水)	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 <small>(主な食材) 全粥 白身魚 あおさ</small>	全粥(べたべた) 白身魚のあおさ煮 ほうれん草スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 ほうれん草 人参 果物</small>	全粥~軟飯 白身魚のあおさ煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	全粥(べたべた) 豆腐スープ さつまいもりんごマッシュ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 キャベツ 人参 さつまいもりんご</small>	全粥~軟飯 豆腐スープ さつまいもりんご煮 フルーツ
17 (木)	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 トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉トマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	野菜かゆ(べたべた) そうめん汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 ほうれん草 そうめん 果物</small>	野菜かゆ(~軟飯) そうめん汁 フルーツ
18 (金)	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 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 果物</small>	しらす粥(~軟飯) 鶏肉トマトスープ フルーツ
19 (土)	10倍粥(とろとろ) かぼちゃペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ 果物</small>	全粥(べたべた) 豆腐の野菜煮 かぼちゃスープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐の野菜煮 味噌汁 かぼちゃ フルーツ	鶏かゆ(べたべた) 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 人参 果物</small>	鶏かゆ(~軟飯) 野菜スープ フルーツ
21 (月)	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	おじや(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>	おじや(~軟飯) 豆腐のスープ フルーツ
22 (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 <small>(主な食材) うどん 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
23 (水)	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 だし汁 山東菜 玉ねぎ だし汁 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	さつまいも粥(べたべた) 豆腐と野菜のスープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 さつまいも 絹豆腐 人参 玉ねぎ だし汁 片栗粉 果物</small>	さつまいも粥(~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
24 (木)	10倍粥(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉のブロッコリー煮 芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉のブロッコリー煮 芋スープ フルーツ	青のり粥(べたべた) 魚とトマトスープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 青のり 白身魚 玉ねぎ トマト 果物</small>	青のり粥(~軟飯) 魚のトマトスープ フルーツ
25 (金)	お弁当会 			おじや(べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物</small>	おじや(~軟飯) フルーツ
26 (土)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ あおさ 麩 果物</small>	全粥(べたべた) 豆腐の野菜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 麻婆豆腐(離) あおさ汁 フルーツ	全粥(べたべた) 魚と小松菜煮 そうめん汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 小松菜 人参 そうめん 果物</small>	全粥~軟飯 魚と小松菜煮 そうめん汁 フルーツ
28 (月)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 ほうれん草 人参 削り節 絹豆腐 あおさ 果物</small>	全粥(べたべた) ほうれん草のおかか和え 豆腐あおさスープ フルーツ	全粥~軟飯 ほうれん草のおかか和え 豆腐あおさスープ フルーツ	かぼちゃ粥(べたべた) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 かぼちゃ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>	かぼちゃ粥(~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
29 (火)					
30 (水)	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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ 麩 果物</small>	全粥(べたべた) 鶏肉と野菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 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 <small>(主な食材) 全粥 青のり 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物</small>	青のり粥(~軟飯) 魚とお芋のスープ 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

