

離乳食 こんだて

令和7年7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。

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	ブレンヨーグルト状（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 玉ねぎペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 玉ねぎ トマト そうめん 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉のトマト煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 そうめん汁 フルーツ	菜粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 ほうれん草 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物</small>	菜粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
2 (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 人参 玉ねぎ うどん キャベツ 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉と野菜煮 うどんスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 うどんスープ フルーツ	野菜かゆ（べたべた） あおさ汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 ツナ缶 小松菜 人参 あおさ 麩 果物</small>	野菜かゆ（～軟飯） あおさ汁 フルーツ
3 (木)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し ブロッコリーペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 白身魚 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 魚とブロッコリー煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚とブロッコリー煮 味噌汁 チンゲン菜 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 人参 玉ねぎ 果物</small>	鶏かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
4 (金)	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 鶏ささみ ほうれん草 人参 削り節 そうめん 果物</small>	鶏おじや（べたべた） ほうれん草のおかか煮 そうめん汁 フルーツ	鶏おじや（～軟飯） ほうれん草のおかか煮 そうめん汁 フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐の野菜煮 あおさ汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 果物</small>	全粥～軟飯 豆腐の野菜煮 あおさ汁 フルーツ
5 (土)	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 きゅうり しらす 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） きゅうりしらす煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりしらす煮 鶏肉スープ フルーツ	野菜かゆ（べたべた） 魚スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 ほうれん草 白身魚 人参 キャベツ 果物</small>	野菜かゆ（～軟飯） 魚スープ フルーツ
7 (月)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し 冬瓜ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ 冬瓜 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 肉じゃが風 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが風 すまし汁 冬瓜 フルーツ	トマトリゾット風（べたべた） キャベツスープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 トマト キャベツ 人参 果物</small>	トマトリゾット風（～軟飯） キャベツスープ フルーツ
8 (火)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 <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>	鶏トマト粥（べたべた） じゃが芋スープ フルーツ	鶏トマト粥（～軟飯） じゃが芋スープ フルーツ	しらす粥（べたべた） 豆腐野菜スープ 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 キャベツペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 白身魚 玉ねぎ キャベツ 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 煮魚 キャベツスープ フルーツ	全粥～軟飯 煮魚 味噌汁 キャベツ フルーツ	鶏粥（べたべた） じゃが芋スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物</small>	鶏粥（～軟飯） じゃが芋スープ フルーツ
10 (木)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し キャベツペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 白身魚 人参 玉ねぎ キャベツ 果物</small>	全粥（べたべた） 白身魚と野菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚と野菜煮 キャベツスープ フルーツ	納豆粥（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 かつお納豆 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>	納豆粥（～軟飯） 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 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）うどん 鶏ひき肉 人参 きゅうり 削り節 ほうれん草 玉ねぎ 果物</small>	やわらかそぼろうどん きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	そぼろうどん きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	ひじき粥（べたべた） 豆腐とブロッコリースープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 ひじき 絹豆腐 ブロッコリー 人参 果物</small>	ひじき粥（～軟飯） 豆腐とブロッコリースープ フルーツ
12 (土)	お弁当会 			おじや（べたべた） フルーツ <small>（主な食材）全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物</small>	おじや（～軟飯） フルーツ
14 (月)	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 ブロッコリー 人参 削り節 絹豆腐 あおさ 果物</small>	全粥（べたべた） ブロッコリーおかか煮 豆腐スープ フルーツ	全粥～軟飯 ブロッコリーおかか煮 豆腐スープ フルーツ	キャベツ粥（べたべた） 魚スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 キャベツ 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	キャベツ粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ
15 (火)	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 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ あおさ 麩 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とじゃが芋煮 あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 あおさ汁 フルーツ	菜粥（べたべた） 魚スープ 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） 魚スープ フルーツ

令和7年7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) 白身魚すり流し レタスパースト すまし汁 (主な食材) 全粥 白身魚 トマト	全粥(べたべた) 魚トマト煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 片栗粉 レタス 玉ねぎ 果物	全粥~軟飯 魚トマト煮 レタススープ フルーツ	かぼちゃ粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 かぼちゃ 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	かぼちゃ粥(~軟飯) 豆腐スープ 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 すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参	鶏そぼろ丼(離) じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 玉ねぎ じゃが芋 麩 果物	鶏そぼろ丼(離) じゃが芋スープ 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 ほうれん草 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	菜粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
18 (金)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 かぼちゃ 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	全粥(べたべた) かぼちゃ煮(マッシュ) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 かぼちゃ 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	全粥~軟飯 かぼちゃ煮 豆腐スープ 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 小松菜 人参 玉ねぎ 果物	しらす粥(~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
19 (土)	10倍粥(とろとろ) キャベツペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 大根 果物	全粥(べたべた) 鶏肉キャベツ煮 大根スープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 大根 果物	全粥~軟飯 鶏肉キャベツ煮 大根スープ フルーツ	レタス粥(べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 レタス 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物	レタス粥(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
22 (火)	10倍粥(とろとろ) 豆腐のすり流し 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 キャベツ 人参 果物	全粥(べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ (主な食材) 全粥 絹豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 果物	全粥~軟飯 豆腐とブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ	菜粥(べたべた) 魚スープ フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 果物	菜粥(~軟飯) 魚スープ フルーツ
23 (水)	10倍粥(とろとろ) 玉ねぎペースト 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 ヲコリ-缶 玉ねぎ ミルク 果物	全粥(べたべた) 鶏肉と野菜煮 ユツクリ-缶 フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ヲコリ-缶 玉ねぎ ミルク 果物	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 ユツクリ-缶 フルーツ	さつま芋粥(べたべた) 魚トマトスープ フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 白身魚 トマト 玉ねぎ 果物	さつま芋粥(~軟飯) 魚トマトスープ フルーツ
24 (木)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 きゅうり 削り節 果物	クタクタ肉うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ (主な食材) 全粥 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 きゅうり 削り節 果物	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 ユツクリ-缶 フルーツ	さつま芋粥(べたべた) 魚とあおさのスープ フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 白身魚 あおさ 玉ねぎ 人参 果物	さつま芋粥(~軟飯) 魚とあおさのスープ フルーツ
25 (金)	10倍粥(とろとろ) 豆腐すり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 絹豆腐 ほうれん草 果物	おじや(べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 絹豆腐 ほうれん草 果物	おじや(~軟飯) 味噌汁 豆腐 フルーツ	全粥(べたべた) ブロッコリーポテト 鶏汁 フルーツ (主な食材) 全粥 じゃが芋 ブロッコリー 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	全粥(~軟飯) ブロッコリーポテト 鶏汁 フルーツ
26 (土)	10倍粥(とろとろ) 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 きゅうり しらす 絹豆腐 あおさ 果物	全粥(べたべた) きゅうりとしらす和え 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 きゅうり しらす 絹豆腐 あおさ 果物	全粥~軟飯 きゅうりとしらす和え 豆腐スープ フルーツ	鶏粥(べたべた) 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物	鶏粥(~軟飯) 野菜スープ フルーツ
28 (月)	10倍粥(とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ いんげん あおさ 麩 果物	全粥(べたべた) 鶏肉トマト煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ いんげん あおさ 麩 果物	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 あおさ汁 フルーツ	野菜かゆ(べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 ほうれん草 絹豆腐 人参 キャベツ 果物	野菜かゆ(~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
29 (火)	10倍粥(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 うすまき 麩 果物	全粥(べたべた) 魚の野菜煮 大根スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 うすまき 麩 果物	全粥~軟飯 魚の野菜煮 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 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
30 (水)	お弁当会			おじや(べたべた) フルーツ (主な食材) 全粥 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物	おじや~軟飯 フルーツ
31 (木)	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 あおさ 麩 果物	全粥(べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 あおさ汁 フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 あおさ 麩 果物	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 あおさ汁 フルーツ	野菜かゆ(べたべた) 魚スープ 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	野菜かゆ(~軟飯) 魚スープ 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

