



離乳食 こんだて



令和7年8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	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 (金)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 片栗粉 じゃが芋 人参 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥~軟飯 白身魚とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ
2 (土)	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 ほうれん草 人参 ツナ缶 ゆし豆腐 果物</small>	全粥 (べたべた) ほうれん草とツナ煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥~軟飯 ほうれん草とツナ煮 ゆし豆腐 フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐と人参煮 キャベツスープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物</small>	全粥~軟飯 豆腐と人参煮 味噌汁 キャベツ フルーツ
4 (月)	10倍粥 (とろとろ) 玉ねぎペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) うどん 鶏ひき肉 きゅうり 削り節 人参 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 野菜スープ フルーツ	そぼろうどん きゅうりのおかか煮 野菜スープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	しらす粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
5 (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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚とキャベツ煮 そうめん汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 キャベツ 人参 そうめん 果物</small>	全粥~軟飯 白身魚とキャベツ煮 そうめん汁 フルーツ
6 (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 片栗粉 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	全粥 (べたべた) 鶏肉と野菜煮 あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 果物</small>	全粥~軟飯 鶏肉と野菜煮 あおさ汁 フルーツ
7 (木)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ブロッコリー 果物</small>	納豆粥 (べたべた) 野菜スープ フルーツ	納豆粥 (~軟飯) 野菜スープ フルーツ	さかな粥 (べたべた) 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	さかな粥 (~軟飯) 野菜スープ フルーツ
8 (金)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 冬瓜ペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ツナ缶 玉ねぎ ミルク 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とキャベツ煮 ツナカレーペースト フルーツ	全粥 (~軟飯) 鶏肉とキャベツ煮 ツナカレーペースト フルーツ	全粥 (べたべた) じゃが芋人参マッシュ 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 じゃが芋 人参 ミルク 絹豆腐 玉ねぎ ほうれん草 果物</small>	全粥 (~軟飯) じゃが芋人参マッシュ 豆腐スープ フルーツ
9 (土)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 小松菜 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉の小松菜煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の小松菜煮 野菜スープ フルーツ	全粥 (べたべた) きゅうりのしらす煮 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 きゅうり しらす 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥~軟飯 きゅうりのしらす煮 味噌汁 豆腐 フルーツ
11 (月)					
12 (火)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト キャベツペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 キャベツ 玉葱 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏じゃが煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが キャベツスープ フルーツ	全粥 (べたべた) 白身魚とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥~軟飯 白身魚とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ
13 (水)	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>	
14 (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 片栗粉 ブロッコリー キャベツ 人参 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐と人参煮 あおさ汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ あおさ 麩 果物</small>	全粥~軟飯 豆腐と人参煮 あおさ汁 フルーツ
15 (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 絹豆腐 玉ねぎ 玉ねぎ 小松菜 麩 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐野菜あんかけ 小松菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐野菜あんかけ 味噌汁 小松菜 フルーツ	全粥 (べたべた) 魚のキャベツ煮 野菜スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥~軟飯 魚のキャベツ煮 野菜スープ フルーツ

令和7年8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 (土)	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 きゅうり 削り節 鶏ささみ じゃが芋 人参 果物</small>	全粥（べたべた） きゅうりおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりおかか煮 鶏肉スープ 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
18 (月)	10倍粥（とろとろ） レタスペースト 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 人参 果物</small>	おじや（べたべた） じゃが芋スープ フルーツ	おじや（～軟飯） じゃが芋スープ フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐とレタス煮 そうめん汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 レタス 人参 そうめん 果物</small>	全粥～軟飯 豆腐とレタス煮 そうめん汁 フルーツ
19 (火)	10倍粥（とろとろ） 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 冬瓜 人参 絹豆腐 あおさ 麩 果物</small>	全粥（べたべた） 豆腐と冬瓜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と冬瓜煮 あおさ汁 フルーツ	全粥（べたべた） 魚のトマト煮 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物</small>	全粥～軟飯 魚のトマト煮 野菜スープ フルーツ
20 (水)	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 絹豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 豆腐と人参おろし煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と人参おろし煮 味噌汁 小松菜 フルーツ	魚トマトリット（べたべた） 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 かつお缶 トマト 玉葱 ほうれん草 人参 果物</small>	魚トマトリット（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
21 (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 <small>（主な食材）全粥 きゅうり 削り節 玉ねぎ 人参 鶏ささみ 果物</small>	全粥（べたべた） きゅうりのおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥～軟飯 きゅうりのおかか煮 鶏肉スープ フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐あおさ煮 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 あおさ 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥～軟飯 豆腐あおさ煮 野菜スープ フルーツ
22 (金)	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）うどん（茹） 鶏ささみ 小松菜 人参 大根 果物</small>	くたくたうどん煮 野菜スープ フルーツ	くたくたうどん煮 野菜スープ フルーツ	かぼちゃ粥（べたべた） 魚スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small>	かぼちゃ粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ
23 (土)	10倍粥（とろとろ） キャベツペースト 小松菜ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 キャベツ 小松菜 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉キャベツ煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉キャベツ煮 小松菜スープ 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 豆腐 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
25 (月)	10倍粥（とろとろ） 小松菜ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 ツナ缶 玉ねぎ 小松菜 人参 果物</small>	おじや（べたべた） 小松菜スープ フルーツ	おじや（～軟飯） 味噌汁 小松菜 フルーツ	全粥（べたべた） 鶏肉とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥～軟飯 鶏肉とキャベツ煮 野菜スープ フルーツ
26 (火)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>（主な食材）全粥 白身魚 人参 かつお缶 玉ねぎ ミルク 果物</small>	全粥（べたべた） 魚の人参おろし煮 コーンスープ フルーツ	全粥～軟飯 魚の人参おろし煮 コーンスープ フルーツ	全粥（べたべた） 鶏肉とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥～軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ
27 (水)	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 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ	しらす粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 しらす 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	しらす粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
28 (木)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物</small>	全粥（べたべた） 魚野菜あんかけ ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚野菜あんかけ 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	全粥（べたべた） 鶏肉と冬瓜煮 あおさ汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 冬瓜 人参 あおさ 麩 果物</small>	全粥～軟飯 鶏肉と冬瓜煮 あおさ汁 フルーツ
29 (金)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 きゅうり トマト しらす そうめん 果物</small>	おじや（べたべた） トマトときゅうり煮 そうめん汁 フルーツ	おじや（～軟飯） トマトときゅうり煮 そうめん汁 フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥～軟飯 豆腐とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ
30 (土)	お弁当会			おじや（べたべた） フルーツ <small>（主な食材）全粥 しらす 人参 玉ねぎ 果物</small>	おじや～軟飯 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

