



離乳食 こんだて



令和7年9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 (月) | 10倍粥（とろとろ） じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 果物</small> | 全粥（べたべた） 肉じゃが風 ほうれん草スープ フルーツ | 全粥～軟飯 肉じゃが風 ほうれん草スープ フルーツ | 全粥（べたべた） 魚とあおさあんかけ 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 あおさ 片栗粉 人参 玉葱 果物</small> | 全粥（べたべた） 魚のあおさあんかけ 野菜スープ フルーツ |
| 2 (火) | 10倍粥（とろとろ） レタスパースト じゃが芋ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 レタス じゃが芋 玉ねぎ 果物</small> | 全粥（べたべた） 鶏肉とレタス煮 じゃが芋スープ フルーツ | 全粥～軟飯 鶏肉とレタス煮 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 <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） 豆腐スープ フルーツ |
| 3 (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 玉ねぎ あおさ 麩 果物</small> | 全粥（べたべた） 鶏肉とブロッコリー煮 あおさ汁 フルーツ | 全粥～軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 あおさ汁 フルーツ | 人参粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 人参 絹豆腐 玉ねぎ 小松菜 果物</small> | 人参粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ |
| 4 (木) | 10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 きゅうり 人参 削り節 絹豆腐 あおさ 果物</small> | 全粥（べたべた） きゅうりのおかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ | 全粥～軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ | 鮭かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 鮭 人参 玉ねぎ 果物</small> | 鮭かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ |
| 5 (金) | 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 キャベツ 片栗粉 冬瓜 人参 果物</small> | 全粥（べたべた） 魚とキャベツ煮 冬瓜スープ フルーツ | 全粥～軟飯 魚とキャベツ煮 味噌汁 冬瓜 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 |
| 6 (土) | お弁当会  | | | おじゃ（べたべた） フルーツ <small>（主な食材）全粥 玉ねぎ 人参 ツナ缶 果物</small> | おじゃ（～軟飯） フルーツ |
| 8 (月) | 10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 もやし 果物</small> | おじゃ（べたべた） ほうれん草スープ フルーツ | おじゃ（～軟飯） ほうれん草スープ フルーツ | 全粥（べたべた） 魚のトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 トマト 片栗粉 人参 じゃが芋 果物</small> | 全粥～軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ |
| 9 (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 ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物</small> | 全粥（べたべた） 鶏肉とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ | 全粥～軟飯 鶏肉とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ | 人参粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 人参 絹豆腐 玉ねぎ いんげん 果物</small> | 人参粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ |
| 10 (水) | 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）そうめん乾 ツナ缶 人参 トマト 玉ねぎ 鶏ささみ 果物</small> | クタクタそうめん煮 鶏トマトスープ フルーツ | そうめんチャンプルー風 鶏トマトスープ 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 キャベツ 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small> | 菜粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ |
| 11 (木) | 10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 レタス 白身魚 大根 人参 果物</small> | レタス粥（べたべた） 魚スープ フルーツ | レタス粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ | 全粥（べたべた） 鶏肉の野菜煮 そうめん汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 ほうれん草 そうめん 果物</small> | 全粥～軟飯 鶏肉の野菜煮 そうめん汁 フルーツ |
| 12 (金) | 10倍粥（とろとろ） 玉ねぎペースト 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 人参 けりわかめ 玉ねぎ 果物</small> | 全粥（べたべた） 鶏肉トマト煮 玉ねぎスープ フルーツ | 全粥～軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 玉ねぎ フルーツ | 全粥（べたべた） 豆腐とブロッコリー煮 あおさ汁 フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 ブロッコリー 人参 あおさ 麩 果物</small> | 全粥～軟飯 豆腐とブロッコリー煮 あおさ汁 フルーツ |
| 13 (土) | 10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 きゅうり 人参 削り節 ゆし豆腐 果物</small> | 全粥（べたべた） きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐 フルーツ | 全粥～軟飯 きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐 フルーツ | 鶏かゆ（べたべた） キャベツスープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ だし汁 キャベツ 人参 果物</small> | 鶏かゆ（～軟飯） キャベツスープ フルーツ |
| 15 (月) | 敬老の日  | | | | |

令和7年9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 (火) | 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) うどん 鶏ささみ 人参 小松菜 きゅうり 削り節 果物</small> | そばろうどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ | そばろうどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ | 全粥 (べたべた) 白身魚とおろし人参煮 レタススープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 白身魚 人参 レタス 玉ねぎ 果物</small> | 全粥~軟飯 白身魚のおろし人参煮 味噌汁 レタス フルーツ |
| 17 (水) | お弁当会 |  | | おじや (べたべた) フルーツ <small>(主な食材) 全粥 玉ねぎ しらす 人参 果物</small> | おじや (~軟飯) フルーツ |
| 18 (木) | 10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 果物</small> | 全粥 (べたべた) 鶏肉とブロッコリー煮 かぼちゃスープ フルーツ | 全粥~軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 味噌汁 かぼちゃ 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 ほうれん草 人参 果物</small> | しらす粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ |
| 19 (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) 全粥 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 果物</small> | 全粥 (べたべた) 魚とトマト煮 大根スープ フルーツ | 全粥~軟飯 魚とトマト煮 味噌汁 大根 フルーツ | 人参粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 人参 絹豆腐 いんげん 玉ねぎ 果物</small> | 人参粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ |
| 20 (土) | 10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 大根ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ 大根 果物</small> | 全粥 (べたべた) 豆腐と野菜煮 大根スープ フルーツ | 全粥~軟飯 豆腐と野菜煮 味噌汁 大根 フルーツ | 菜粥 (べたべた) 魚汁 フルーツ <small>(主な食材) 全粥 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ 果物</small> | 菜粥 (~軟飯) 魚汁 フルーツ |
| 22 (月) | 10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 ツナ缶 玉ねぎ 絹豆腐 人参 果物</small> | おじや (べたべた) 豆腐スープ フルーツ | おじや (~軟飯) 味噌汁 豆腐 フルーツ | 人参粥 (べたべた) 鶏肉と芋のスープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 果物</small> | 人参粥 (~軟飯) 鶏肉と芋のスープ フルーツ |
| 23 (火) |  | |  | | |
| 24 (水) | 10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し キャベツペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 果物</small> | 全粥 (べたべた) 豆腐と野菜煮 キャベツスープ フルーツ | 全粥~軟飯 豆腐と野菜煮 キャベツスープ 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 |
| 25 (木) | 10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し 冬瓜ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物</small> | 全粥 (べたべた) 豆腐と野菜煮 冬瓜スープ フルーツ | 全粥~軟飯 豆腐と野菜煮 味噌汁 冬瓜 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 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 果物</small> | 菜粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ |
| 26 (金) | 10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し じゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 白身魚 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 果物</small> | 全粥 (べたべた) 魚とキャベツ煮 じゃが芋スープ フルーツ | 全粥~軟飯 魚とキャベツ煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ | 菜飯 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 小松菜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 果物</small> | 菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ |
| 27 (土) | 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 レタス だし汁 そうめん だし汁 果物</small> | 全粥 (べたべた) 鶏肉とレタス煮 そうめん汁 フルーツ | 全粥~軟飯 鶏肉とレタス煮 そうめん汁 フルーツ | 人参粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 人参 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 果物</small> | 人参粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ |
| 29 (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 絹豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物</small> | 全粥 (べたべた) 豆腐とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ | 全粥~軟飯 豆腐とほうれん草煮 野菜スープ フルーツ | さつま芋粥 (べたべた) 魚トマトスープ フルーツ <small>(主な食材) 全粥 さつま芋 白身魚 トマト 玉ねぎ 果物</small> | さつま芋粥 (~軟飯) 魚トマトスープ フルーツ |
| 30 (火) | 10倍粥 (とろとろ) 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 きゅうり 人参 削り節 だし汁 絹豆腐 あおさ だし汁 果物</small> | 全粥 (べたべた) きゅうりのおかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ | 全粥~軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐あおさ汁 フルーツ | 鶏かゆ (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 だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 果物</small> | 鶏かゆ (~軟飯) じゃが芋スープ 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しょう!!

