



# 離乳食 こんだて



令和7年10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 (水)	10倍粥（とろとろ） じゃが芋すり流し キャベツペースト すまし汁 <small>（主な食材）うどん 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 人参 ミルク キャベツ 果物</small>	やわらかそぼろうどん じゃが芋ミルク煮 キャベツスープ フルーツ	そぼろうどん煮 じゃが芋マッシュ キャベツスープ フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐と小松菜煮 玉ねぎスープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 小松菜 麩 玉ねぎ みかん 果物</small>	全粥～軟飯 豆腐の小松菜煮 味噌汁 玉ねぎ フルーツ
2 (木)	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 玉ねぎ トマト 玉ねぎ 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ	おじや（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 玉ねぎ そうめん 果物</small>	おじや（～軟飯） そうめん汁 フルーツ
3 (金)	10倍粥（とろとろ） じゃが芋ペースト 冬瓜ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 冬瓜 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とじゃが芋煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	魚トマトリゾット（べたべた） そうめん汁 フルーツヨーグルト <small>（主な食材）全粥 トマト 白身魚 レタス そうめん あおさ みかん ヨーグルト</small>	魚トマトリゾット（～軟飯） そうめん汁 フルーツヨーグルト
4 (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 玉ねぎ ほうれん草 味噌汁 果物</small>	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	おじや（べたべた） フルーツ <small>（主な食材）全粥 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物</small>	おじや（～軟飯） フルーツ
6 (月)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 冬瓜ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 冬瓜 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉野菜煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁 冬瓜 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 小松菜 玉ねぎ 果物</small>	人参粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
7 (火)	10倍粥（とろとろ） 魚のすり流し 大根ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 白身魚 あおさ 大根 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 魚のあおさあんかけ 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚のあおさ煮 味噌汁 大根 フルーツ	菜粥（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 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
8 (水)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し じゃが芋ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 じゃが芋 玉ねぎ 絹豆腐 人参 果物</small>	全粥（べたべた） じゃが芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ	全粥～軟飯 じゃが芋煮 豆腐のスープ フルーツ	パン粥 鶏肉トマトスープ フルーツ <small>（主な食材）食パン ミルク きな粉 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 人参 果物</small>	きなこパン 鶏肉トマトスープ フルーツ
9 (木)	10倍粥（とろとろ） 魚のすり流し 小松菜ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 白身魚 大根 小松菜 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 魚の大根おろし煮 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚の大根おろし煮 味噌汁 小松菜 フルーツ	人参粥（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 味噌汁 果物</small>	人参粥（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ
10 (金)	お弁当会 			しらす粥（べたべた） 鶏肉と芋のスープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 しらす 青のり 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物</small>	しらす粥（～軟飯） 鶏肉と芋スープ フルーツ
11 (土)	10倍粥（とろとろ） 白菜ペースト 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 白菜 味噌汁 果物</small>	全粥（べたべた） 豆腐と野菜煮 白菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 いり豆腐（離） 味噌汁 白菜 フルーツ	おじや（べたべた） フルーツ <small>（主な食材）全粥 人参 玉ねぎ ツナ缶 果物</small>	おじや（～軟飯） フルーツ
13 (月)	スポーツの日 				
14 (火)	10倍粥（とろとろ） 白菜ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ ほうれん草 白菜 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とほうれん草煮 白菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とほうれん草煮 味噌汁 白菜 フルーツ	おじや（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 ツナ缶 人参 いんげん 絹豆腐 玉ねぎ 果物</small>	おじや（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
15 (水)	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 絹豆腐 人参 玉ねぎ そうめん 果物</small>	全粥（べたべた） 豆腐の野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 豆腐の野菜煮 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 味噌汁 玉ねぎ 果物</small>	人参粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ

令和7年10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 (木)	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 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 冬瓜ツナ煮 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 冬瓜 ツナ缶 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥～軟飯 冬瓜ツナ煮 野菜スープ フルーツ	全粥（べたべた） 鶏肉野菜煮 キャベツスープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ うずまき 果物</small>	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	
17 (金)	10倍粥（とろとろ） かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 <small>（主な食材）そうめん乾 ツナ缶 人参 玉ねぎ きゅうり 削り節 かぼちゃ ミルク 果物</small>	クタクタそうめん汁 きゅうりのおかか煮 かぼちゃマッシュ フルーツ	野菜そうめん汁 きゅうりのおかか煮 かぼちゃ煮 フルーツ	ひじき粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 ひじき 人参 絹豆腐 小松菜 玉ねぎ 果物</small>	ひじき粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ	
18 (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 玉ねぎ そうめん 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	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	
20 (月)	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 人参 小松菜 白菜 あおさ 果物</small>	三色混ぜご飯（べたべた） 白菜スープ フルーツ	三色混ぜご飯（～軟飯） 白菜スープ フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐と人参おろし煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ ミルク 果物</small>	全粥～軟飯 豆腐と人参おろし煮 じゃが芋ミルクスープ フルーツ	
21 (火)	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 人参 玉ねぎ ほうれん草 うずまき 果物</small>	全粥（べたべた） 豆腐と野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と野菜煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	さつま芋粥（べたべた） 鶏肉スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 さつま芋 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 果物</small>	さつま芋粥（～軟飯） 鶏肉スープ フルーツ	
22 (水)	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 トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 魚のトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚とトマト煮 味噌汁 じゃが芋 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 玉葱 人参 果物</small>	菜粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ	
23 (木)	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 トマト 玉ねぎ だし 大根 人参 だし 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉のトマト煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のトマト煮 味噌汁 大根 フルーツ	全粥（べたべた） 豆腐の野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ だし ほうれん草 うずまき だし 果物</small>	全粥～軟飯 豆腐の野菜煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	
24 (金)	10倍粥（とろとろ） 白身魚すり流し 白菜ペースト 野菜スープ <small>（主な食材）全粥 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 白身魚の白菜煮 野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚の白菜煮 野菜スープ フルーツ	しらす粥（べたべた） 鶏肉と野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 しらす 鶏ささみ 人参 いんげん 果物</small>	しらす粥（～軟飯） 鶏肉と野菜スープ フルーツ	
25 (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
27 (月)	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 玉ねぎ いんげん じゃが芋 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉と野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 味噌汁 じゃが芋 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 アツメ 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ	
28 (火)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 白菜ペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 白菜 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉のトマト煮 白菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のトマト煮 味噌汁 白菜 フルーツ	全粥（べたべた） じゃが芋マッシュ 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 じゃが芋 ミルク 青のり 絹豆腐 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥～軟飯 ココロココじゃが芋 豆腐スープ フルーツ	
29 (水)	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 鶏ささみ かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト 果物</small>	全粥（べたべた） かぼちゃマッシュ 鶏肉野菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 かぼちゃマッシュ 鶏肉野菜スープ 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 人参 玉ねぎ 果物</small>	菜粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ	
30 (木)	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 <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） 白身魚のトマト煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚のトマト煮 味噌汁 大根 フルーツ	菜粥（べたべた） 鶏肉スープ さつま芋マッシュ フルーツ <small>（主な食材）全粥 ほうれん草 鶏ささみ 人参 玉ねぎ さつま芋 ミルク 果物</small>	菜粥（～軟飯） 鶏肉スープ ココロココさつま芋 フルーツ	
31 (金)	10倍粥（とろとろ） ポテトすり流し キャベツペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物</small>	全粥（べたべた） 肉じゃが風 キャベツスープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが風 キャベツスープ フルーツ	レタス粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 レタス 絹豆腐 玉ねぎ 人参 果物</small>	レタス粥（～軟飯） 豆腐スープ 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

