



離乳食 こんだて



令和8年1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）
5 (月)	10倍粥（とろとろ） 白菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>（主な食材）全粥 きゅうり 人参 削り節 鶏ささみ 白菜 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	魚かゆ（べたべた） 野菜スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 果物</small>	魚かゆ（～軟飯） 野菜スープ フルーツ
6 (火)	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 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	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 じゃが芋 玉ねぎ 果物</small>	人参粥（～軟飯） 魚スープ フルーツ
7 (水)	10倍粥（とろとろ） じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト 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） 鶏肉とトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥（べたべた） 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 レタススープ フルーツ
8 (木)	10倍粥（とろとろ） じゃがいもペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 粉ミルク ブロッコリー 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉のミルク煮 ブロッコリースープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のミルク煮 ブロッコリースープ 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 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
9 (金)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>（主な食材）全粥 白身魚 トマト 玉ねぎ 片栗粉 冬瓜 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 魚のトマト煮 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚のトマト煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	芋粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 人参 玉ねぎ じゃがいも 果物</small>	芋粥～軟飯 豆腐スープ フルーツ
10 (土)	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 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 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	しらす粥（べたべた） 豆腐スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 絹豆腐 しらす 人参 玉ねぎ 果物</small>	しらす粥（～軟飯） 豆腐スープ フルーツ
12 (月)	成人の日				
13 (火)	10倍粥（とろとろ） チゲソ菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ（後期：豚肉） チゲソ菜 人参 キャバツ 玉葱 果物</small>	全粥（べたべた） 鶏肉とチゲソ菜煮 キャバツスープ フルーツ	全粥～軟飯 豚肉とチゲソ菜煮 味噌汁 キャバツ フルーツ	しらす粥（べたべた） 豆腐と野菜スープ 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） 豆腐と野菜スープ フルーツ
14 (水)	お弁当会				
15 (木)	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ <small>（主な食材）うどん 鶏ささみ 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	そぼろうどん煮 きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	おじや（べたべた） じゃが芋スープ フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 麩 果物</small>	おじや粥（～軟飯） 味噌汁 じゃが芋 フルーツ
16 (金)	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 玉ねぎ トマト 大根 人参 果物</small>	全粥（べたべた） 魚のトマト煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚のトマト煮 味噌汁 大根 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
17 (土)	10倍粥（とろとろ） 小松菜ペースト キャバツペースト すまし汁 <small>（主な食材）全粥 鶏ささみ（後期：豚肉） キャバツ 人参 小松菜 麩 果物</small>	鶏おじや（べたべた） 小松菜スープ フルーツ	豚味噌おじや（～軟飯） 小松菜スープ フルーツ	魚かゆ（べたべた） フルーツ <small>（主な食材）全粥 白身魚 白菜 人参 果物</small>	魚かゆ（～軟飯） フルーツ

令和8年1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)
19 (月)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 大根 人参 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	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
20 (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 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
21 (水)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト キャベツペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 絹豆腐 キャベツ 人参 ほうれん草 麩 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐とキャベツ煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐とキャベツ煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	鶏かゆ (べたべた) 野菜トマトスープ フルーツ	鶏かゆ (~軟飯) 野菜トマトスープ フルーツ
22 (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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ 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 肉じゃが風 すまし汁 キャベツ フルーツ	菜粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
23 (金)	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 玉ねぎ じゃが芋 甘みわかめ 果物</small>	全粥 (べたべた) 白身魚と野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚と野菜煮 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	人参粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ	人参粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
24 (土)	お弁当会			おじや (べたべた) フルーツ	おじや (~軟飯) フルーツ
26 (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 <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 果物</small>	おじや (べたべた) ゆし豆腐 フルーツ	おじや (~軟飯) ゆし豆腐 フルーツ	全粥 (べたべた) 魚とブロッコリースープ フルーツ	全粥~軟飯 魚とブロッコリースープ フルーツ
27 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な食材) 全粥 *鮭 (前期: 白身魚) 人参 ブロッコリー チゲン菜 もやし 果物</small>	全粥 (べたべた) 鮭とブロッコリー煮 チゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鮭とブロッコリー煮 チゲン菜スープ フルーツ	おじや (べたべた) そうめん汁 フルーツ	おじや (~軟飯) そうめん汁 フルーツ
28 (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 キャベツ 人参 削り節 絹豆腐 甘みわかめ 果物</small>	全粥 (べたべた) キャベツのおかか煮 豆腐スープ フルーツ	全粥~軟飯 キャベツのおかか煮 豆腐スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
29 (木)	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 (後期: 豚肉) 白菜 人参 そうめん 果物</small>	全粥 (べたべた) 豆腐と野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 すきやき風煮 (離) そうめん汁 フルーツ	全粥 (べたべた) 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 味噌汁 大根 フルーツ
30 (金)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーリームス 粉ミルク 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉とブロッコリー煮 コーリームス フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とブロッコリー煮 コーリームス フルーツ	魚かゆ (べたべた) 野菜スープ フルーツ	魚かゆ (~軟飯) 野菜スープ フルーツ
31 (土)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト レタスペースト 野菜スープ <small>(主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 大根 人参 レタス 麩 果物</small>	全粥 (べたべた) 鶏肉と大根煮 レタススープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と大根煮 レタススープ フルーツ	おじや (べたべた) フルーツ	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チャレンジしてみましょう!!

