



離乳食 こんだて

【 NO 1 】

R06 (2024) 年12月

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』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・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 伊波亜記乃

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5-6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃	7-8ヶ月頃	9-10-11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	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	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)	豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
2月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚とじゃがいもの煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚とじゃがいもの煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
3火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ	おじや	おじや
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・バナナ・たまねぎ		
4水	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・小松菜・大根・バナナ	ブロッコリー・かぼちゃペースト	
5木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 南瓜と芋ミそぼろ煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 南瓜と芋ミそぼろ煮 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米・さつまいも	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	オレンジ	
6金	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・キャベツ・大根・バナナ	ほうれんそう	
9月	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・じゃがいも・米	大根・にんじん・りんご・はくさい		
10火	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚F	全かゆ・米	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ	オレンジ・ブロッコリー	
11水	10倍つぶしかゆ すまし汁	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	煮込みうどん 野菜スティック バナナ	おじや	おじや
主な食材	鶏ささみ	うどん・じゃがいも・米・全かゆ	にんじん・はくさい・大根・バナナ	ほうれんそう	
12木	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 オレンジ	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜のそぼろ煮 オレンジ	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚F	全かゆ・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・大根・オレンジ	キャベツ	
13金	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご	おじや	おじや
主な食材	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・ほうれんそう・りんご	ブロッコリー	
主な食材					
主な食材					
主な食材					

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

