

5月

離乳食こんだて

【令和6年】

- ★ 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。



【NO1】

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月令	初期（開始後1ヶ月間）	中期	後期	中期	後期
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト(ブロッコリー、バナナ) じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) そうめん ツナ 人参 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル	そうめんのくたくた煮 ブロッコリー煮 ネーブル	そうめんのくたくた煮 ブロッコリー煮 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト キャベツペースト(キャベツ、バナナ) すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 わかめのすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 わかめのすまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 玉ねぎのみそ汁 ネーブル 米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ みそ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 玉ねぎのみそ汁 ネーブル
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー わかめ みそ りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 わかめのみそ汁 煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 わかめのみそ汁 煮りんご	全がゆ(べたべた) じゃが芋のツナ煮 野菜スープ バナナ 米 じゃが芋 ツナ 玉ねぎ 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋のツナ煮 野菜スープ バナナ
8 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト ほうれん草ペースト(ほうれん草、バナナ) すまし汁 (主な材料) そうめん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ ブロッコリー ネーブル	そうめんのみそ煮 茹でブロッコリー ネーブル	そうめんのみそ煮 茹でブロッコリー ネーブル	おじや 煮豆腐 玉ねぎのすまし汁 バナナ 米 ツナ 人参 絹ごし豆腐 玉ねぎ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 煮豆腐 玉ねぎのすまし汁 バナナ
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ みそ バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のみみじ煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみみじ煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくたくた煮 キャベツスープ ネーブル 米 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくたくた煮 キャベツスープ ネーブル
10 金	10倍がゆ(とろとろ) じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト(ブロッコリー、バナナ) すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 わかめスープ ネーブル	ミルク蒸しパン 人参のツナ煮 白菜スープ バナナ HKミックス粉 ミルク 人参 ツナ 白菜 玉ねぎ バナナ	ミルク蒸しパン 人参のツナ煮 白菜スープ バナナ
11 土	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト(人参、大根) すまし汁 (主な材料) 米 ツナ 大根 人参 ブロッコリー 玉ねぎ みそ バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 じゃが芋のすまし汁 ネーブル 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 じゃが芋のすまし汁 ネーブル
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト ほうれん草ペースト(ほうれん草、バナナ) すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 鶏ささみ 人参 じゃが芋 大根 ネーブル	納豆がゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根のすまし汁 ネーブル	納豆がゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根のすまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 玉ねぎのみそ汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ みそ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 玉ねぎのみそ汁 バナナ
14 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 麩 玉ねぎ みそ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 わかめのすまし汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 わかめのすまし汁 バナナ
15 水	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) スパゲティ トマト缶 玉ねぎ ツナ じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ	スパゲティのトマト煮 野菜煮 コーンスープ バナナ	スパゲティのトマト煮 野菜煮 コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 野菜スープ 米 鶏ささみ りんご ブロッコリー 玉ねぎ 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 野菜スープ
16 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ みそ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	バナナ蒸しパン 野菜のツナ煮 わかめスープ HKミックス粉 ミルク バナナ じゃが芋 ブロッコリー ツナ わかめ	バナナ蒸しパン 野菜のツナ煮 わかめスープ
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のトマト煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 わかめスープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のすまし汁 バナナ 米 ツナ 玉ねぎ 人参 きゅうり 花かつお 絹ごし豆腐 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のすまし汁 バナナ



【 NO 2 】

離乳食こんだて (令和6年 5月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期 (開始後1ヶ月間)	中期	後期	中期	後期
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	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)
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト ブロッコリーペースト(ブロッコリー、バナナ) すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 わかめスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 わかめスープ バナナ	おじや ブロッコリー煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル 米 ツナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 みそ ネーブル	おじや ブロッコリー煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル
20 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト 二種ペースト(人参 ブロッコリー) すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 みそ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の煮物 じゃが芋のみそ汁 煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋のみそ汁 煮りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 わかめのすまし汁 バナナ 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 わかめのすまし汁 バナナ
21 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 あおさ汁 バナナ	パンがゆ→ころころトースト 野菜のツナ煮 玉ねぎスープ ネーブル そうめん 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ バナナ	スティックパン 野菜のツナ煮 玉ねぎスープ ネーブル
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト ブロッコリーペースト(ブロッコリー、バナナ) すまし汁 (主な材料) そうめん ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ネーブル	そうめんのくたくた煮 じゃが芋煮 ネーブル	そうめんのくたくた煮 じゃが芋煮 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉とさつま芋煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ 米 鶏ささみ さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉とさつま芋煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ
23 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 さつま芋 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜の煮物 わかめのすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜の煮物 わかめのすまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のコーン煮 玉ねぎスープ ネーブル 米 じゃが芋 ブロッコリー ツナ コーン缶 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のコーン煮 玉ねぎスープ ネーブル
24 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 二種ペースト(さつま芋 ブロッコリー) すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ ブロッコリー わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 玉ねぎのみそ汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 人参 さつま芋 玉ねぎ みそ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 玉ねぎのみそ汁 バナナ
25 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト ブロッコリーペースト(ブロッコリー、バナナ) すまし汁 (主な材料) 米 そうめん ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ	そうめんのみそ煮 茹でじゃが芋 バナナ	そうめんのみそ煮 茹でじゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉とわかめの煮物 玉ねぎのすまし汁 ネーブル 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉とわかめの煮物 玉ねぎのすまし汁 ネーブル
27 月	10倍がゆ(とろとろ) じゃが芋ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 白菜 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の煮物 白菜スープ 煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 白菜スープ 煮りんご	おじや きゅうりのおかか煮 わかめのみそ汁 バナナ 米 ツナ 玉ねぎ 白菜 きゅうり 花かつお わかめ みそ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 わかめのみそ汁 バナナ
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト キャベツペースト(キャベツ、バナナ) すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜煮 ゆし豆腐 バナナヨーグルト 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー ゆし豆腐 Pヨーグルト バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜煮 ゆし豆腐 バナナヨーグルト
29 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ みそ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 わかめのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 わかめのみそ汁 バナナ	パンがゆ→ころころトースト 鶏ささみのみどり煮 じゃが芋スープ ネーブル 食パン ミルク 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 ネーブル	スティックパン 鶏ささみのみどり煮 じゃが芋スープ ネーブル
30 木	10倍がゆ(とろとろ) じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト(ブロッコリー、バナナ) すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ コーン缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのコーン煮 人参スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのコーン煮 人参スープ ネーブル	パンケーキ じゃが芋のツナ煮 野菜スープ バナナ HKミックス粉 ミルク じゃが芋 ツナ ほうれん草 バナナ	パンケーキ じゃが芋のツナ煮 野菜スープ バナナ
31 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 白菜 みそ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 葉野菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 葉野菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の煮物 玉ねぎのすまし汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 わかめ 玉ねぎ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の煮物 玉ねぎのすまし汁 バナナ

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

