

6月



離乳食こんだて

【令和7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。主な食材は、中期・後期での使用分です。
- ★ 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	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）
2月	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 ツナ 人参 りんご	全がゆ（べたべた） かぼちゃのツナ煮 人参スープ りんご煮	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 人参スープ りんご煮	全がゆ（べたべた） 豆腐の野菜あんかけ わかめのすまし汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ わかめのすまし汁 バナナ
3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 白菜 玉ねぎ みそ ネーブル	全がゆ（べたべた） 魚の人参おろし煮 白菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚の人参おろし煮 白菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） あけぼの豆腐 じゃが芋のすまし汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 じゃが芋のすまし汁 バナナ
4水	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 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ（べたべた） 二色豆腐 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ バナナ	全がゆ（べたべた） 鶏ささみのくず煮 麴のみそ汁 ネーブル 米 鶏ささみ ブロッコリー 人参 麴 みそ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 麴のみそ汁 ネーブル
5木	10倍がゆ（とろとろ） キャベツペースト（キャベツ、バナナ） 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 みそ ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏肉のみどり煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のみどり煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 バナナ 米 ツナ 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 バナナ
6金	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、りんご） すまし汁 (主な材料) そうめん ツナ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 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） 豆腐と野菜の煮物 わかめのみそ汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 わかめ みそ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 わかめのみそ汁 バナナ
7土	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 人参 じゃが芋 玉ねぎ みそ ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏肉と野菜のうま煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 炒り豆腐 野菜スープ バナナ 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 野菜スープ バナナ
9月	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 ブロッコリー りんご わかめ 玉ねぎ	全がゆ（べたべた） 鶏ささみのりんご煮 わかめスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 わかめスープ	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ みそ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁 バナナ
10火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚ペースト 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 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 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐とさつま芋煮 わかめのすまし汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 さつま芋 ブロッコリー わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とさつま芋煮 わかめのすまし汁 バナナ
11水	10倍がゆ（とろとろ） さつま芋ペースト キャベツペースト（キャベツ、りんご） すまし汁 (主な材料) スパゲティ ツナ 人参 玉ねぎ トマト さつま芋 わかめ バナナ	スパゲティのトマト煮 ゆでさつま芋 わかめスープ バナナ	スパゲティのトマト煮 ゆでさつま芋 わかめスープ バナナ	全がゆ（べたべた） 鶏肉のくたくた煮 キャベツスープ ネーブル 米 鶏ささみ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のくたくた煮 キャベツスープ ネーブル
12木	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 ツナ 人参 じゃが芋 玉ねぎ みそ ネーブル	全がゆ（べたべた） 野菜のツナ煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のうま煮 わかめのすまし汁 バナナ 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 わかめのすまし汁 バナナ
13金	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 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 麴 みそ ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐の野菜おろし煮 麴のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜煮 麴のみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏ささみのみそ煮 わかめのすまし汁 バナナ 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 みそ わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみそ煮 わかめのすまし汁 バナナ
14土	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 さつま芋 玉ねぎ わかめ みそ ネーブル	全がゆ（べたべた） 白身魚とさつま芋の煮物 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とさつま芋の煮物 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 根菜のツナ煮 麴のすまし汁 バナナ 米 ツナ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 麴 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 麴のすまし汁 バナナ



【 NO 2 】

離乳食こんだて（令和7年 6月）

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	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）
16 月	10倍がゆ（とろとろ） ブロッコリーペースト（ブロッコリー、りんご） じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 鶏ささみのりんご煮 コーンスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 コーンスープ	全がゆ（べたべた） じゃが芋のツナ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋のツナ煮 麩のみそ汁 バナナ
	（主な材料）米 鶏ささみ ブロッコリー りんご 玉ねぎ Cコーン缶			米 ツナ じゃが芋 玉ねぎ 麩 みそ バナナ	
17 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	全がゆ（べたべた） 煮魚 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） あけぼの豆腐 じゃが芋のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 じゃが芋のすまし汁 バナナ
	（主な材料）米 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ みそ ネーブル			米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ	
18 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	全がゆ（べたべた） 二色豆腐 わかめのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 わかめのみそ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） 根菜のミルク煮 玉ねぎスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のミルク煮 玉ねぎスープ ネーブル
	（主な材料）米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 わかめ みそ バナナ			米 ツナ 人参 さつま芋 ミルク 玉ねぎ ネーブル	
19 木	10倍がゆ（とろとろ） さつま芋ペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） さつま芋マッシュ ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋マッシュ団子 ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏肉のクリーム煮 わかめスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のクリーム煮 わかめスープ バナナ
	（主な材料）米 さつま芋 じゃが芋 ミルク ほうれん草 玉ねぎ ネーブル			米 鶏ささみ じゃが芋 人参 ホワイトソース わかめ バナナ	
20 金	10倍がゆ（とろとろ） キャベツペースト（キャベツ、バナナ） トマトペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 鶏肉のトマト煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐とさつま芋の煮物 野菜のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とさつま芋の煮物 野菜のみそ汁 バナナ
	（主な材料）米 鶏ささみ ブロッコリー じゃが芋 トマト 麩 ネーブル			米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 玉ねぎ みそ バナナ	
21 土	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	そうめんのみそ煮 豆腐煮 バナナ	そうめんのみそ煮 豆腐煮 バナナ	全がゆ（べたべた） 魚とかぼちゃのうま煮 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのうま煮 わかめのすまし汁 ネーブル
	（主な材料）そうめん ツナ 人参 玉ねぎ キャベツ 絹ごし豆腐 バナナ			米 白身魚 かぼちゃ 人参 ブロッコリー わかめ ネーブル	
24 火	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	全がゆ（べたべた） ブロッコリーのツナ煮 じゃが芋スープ りんご煮	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 じゃが芋スープ りんご煮	全がゆ（べたべた） 豆腐のそぼろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のそぼろ煮 麩のみそ汁 バナナ
	（主な材料）米 ツナ ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 りんご			米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 麩 わかめ みそ バナナ	
25 水	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	そうめんのくたくた煮 かぼちゃ煮 ネーブル	そうめんのくたくた煮 かぼちゃ煮 ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏ささみのくず煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ
	（主な材料）そうめん ツナ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ネーブル			米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ みそ バナナ	
26 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	全がゆ（べたべた） 魚と野菜のうま煮 納豆汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 納豆汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） かぼちゃのツナ煮 わかめスープ バナナ	スティックトースト かぼちゃのツナ煮 わかめスープ バナナ
	（主な材料）米 白身魚 人参 じゃが芋 ひきわり納豆 みそ ネーブル			米（食パン） ツナ かぼちゃ 人参 わかめ 玉ねぎ バナナ	
27 金	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	全がゆ（べたべた） 鶏肉と野菜の煮もの わかめのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮もの わかめのみそ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） 根菜のミルク煮 玉ねぎスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のミルク煮 玉ねぎスープ ネーブル
	（主な材料）米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 わかめ みそ バナナ			米 ツナ 人参 かぼちゃ ミルク 玉ねぎ ネーブル	
28 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	全がゆ（べたべた） 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏肉のトマト煮 麩のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 麩のスープ バナナ
	（主な材料）米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 みそ ネーブル			米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 トマト 麩 バナナ	
30 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	全がゆ（べたべた） きゅうりのおかか煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏ささみのみそ煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみそ煮 麩のすまし汁 バナナ
	（主な材料）米 きゅうり ブロッコリー 花かつお 玉ねぎ そうめん ネーブル			米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 みそ 麩 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。

