4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。
★ 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。

【 NO 1 】

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 火	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐ペースト 二色ペースト(人参、じゃが芋) すまし汁	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜の煮物 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜の煮物 豆腐のすまし汁 バナナ	慣らし保育期間～7日	
	（主な材料） 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 バナナ				
2 水	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） 魚の野菜あんかけ わかめのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚の野菜あんかけ わかめのみそ汁 ネーブル		
	（主な材料） 米 白身魚 玉ねぎ 人参 わかめ みそ ネーブル				
3 木	10倍がゆ（とろとろ） ほうれん草ペースト(ほうれん草、りんご) じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 根菜のミルク煮 ほうれん草のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のミルク煮 ほうれん草のスープ バナナ		
	（主な材料） 米 ツナ 人参 じゃが芋 ミルク ほうれん草 玉ねぎ バナナ				
4 金	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐ペースト トマトペースト すまし汁	スパゲティのトマト煮 煮じゃが芋 わかめスープ ネーブル	スパゲティのトマト煮 煮じゃが芋 わかめスープ ネーブル		
	（主な材料） スパゲッティ ツナ トマト 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ ネーブル				
5 土	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐とかぼちゃ煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃ煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ		
	（主な材料） 米 絹ごし豆腐 人参 かぼちゃ みそ バナナ				
7 月	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐ペースト 根菜ペースト(人参、大根) すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と根菜の煮物 わかめのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜の煮物 わかめのみそ汁 ネーブル		
	（主な材料）米 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ みそ ネーブル				
8 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、りんご) すまし汁	全がゆ（べたべた） 魚のみどり煮 コーンスープ りんご煮	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 コーンスープ りんご煮	全がゆ（べたべた） 野菜のツナ煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 かぼちゃスープ バナナ
	（主な材料）米 白身魚 キャベツ Cコーン缶 じゃが芋 りんご			米 人参 ブロッコリー ツナ かぼちゃ バナナ	
9 水	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	そうめんのくたくた煮 煮さつま芋 バナナ	そうめんのくたくた煮 煮さつま芋 バナナ	全がゆ（べたべた） 鶏肉のくず煮 人参のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のくず煮 人参のみそ汁 ネーブル
	（主な材料） そうめん ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参 さつま芋 バナナ			米 鶏ささみ ブロッコリー 人参 みそ ネーブル	
10 木	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） 鶏肉と根菜のうま煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 野菜のツナ煮 玉ねぎスープ バナナ	スティックトースト 野菜のツナ煮 玉ねぎスープ バナナ
	（主な材料）米 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ みそ ネーブル			食パン ミルク 人参 ブロッコリー ツナ 玉ねぎ バナナ	
11 金	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 わかめスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 わかめスープ バナナ	全がゆ（べたべた） さつま芋のツナ煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のツナ煮 玉ねぎのみそ汁 ネーブル
	（主な材料） 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 わかめ バナナ			米 ツナ さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ みそ ネーブル	
12 土	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） スイートポテト風煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ（べたべた） 煮魚 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 ポテトスープ バナナ
	（主な材料） 米 さつま芋 じゃが芋 ミルク バター 人参 玉ねぎ ネーブル			米 白身魚 ブロッコリー Cコーン缶 じゃが芋 バナナ	
14 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） 鶏ささみのくたくた煮 じゃが芋スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくたくた煮 じゃが芋スープ ネーブル	全がゆ（べたべた） かぼちゃのツナ煮 わかめのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 わかめのみそ汁 バナナ
	（主な材料） 米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ネーブル			米 かぼちゃ ブロッコリー ツナ わかめ みそ バナナ	

【 NO ２ 】　　離乳食こんだて（令和7年　4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 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）
15 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	全がゆ（べたべた） 魚とかぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 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	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 わかめのすまし汁 バナナ
	（主な材料） 米 白身魚　かぼちゃ　キャベツ　玉ねぎ　みそ　ネーブル			米 絹ごし豆腐　玉ねぎ　人参　わかめ　バナナ	
16 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) 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜のうま煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） じゃが芋のツナ煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋のツナ煮 白菜スープ ネーブル
	（主な材料）米　鶏ささみ　人参　ブロッコリー　玉ねぎ　みそ　バナナ			米 ツナ　じゃが芋　玉ねぎ　白菜　ネーブル	
17 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	全がゆ（べたべた） 二色豆腐 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 煮魚 白菜のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 白菜のみそ汁 バナナ
	（主な材料） 米 絹ごし豆腐　人参　かぼちゃ　わかめ　玉ねぎ　ネーブル			米 白身魚　ブロッコリー　白菜　みそ　バナナ	
18 金	10倍がゆ（とろとろ） じゃが芋ペースト キャベツペースト(キャベツ、りんご) すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナポテト煮 キャベツのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト煮 キャベツのみそ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） 鶏肉のクリーム煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のクリーム煮 わかめスープ ネーブル
	（主な材料） 米 ツナ　じゃが芋　玉ねぎ　キャベツ　みそ　バナナ			米 鶏ささみ　ブロッコリー　人参　ホワイトソース　わかめ　ネーブル	
19 土	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐ペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のうま煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ（べたべた） 野菜のくず煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ
	（主な材料） 米 絹ごし豆腐　玉ねぎ　人参　わかめ　ネーブル			米 ツナ　玉ねぎ　人参　キャベツ　じゃが芋　みそ　バナナ	
21 月	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、りんご) すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみのりんご煮 じゃが芋のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのりんご煮 じゃが芋のスープ	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のあんかけ 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のあんかけ 玉ねぎのみそ汁 バナナ
	（主な材料）米　鶏ささみ　りんご　ブロッコリー　じゃが芋			米 絹ごし豆腐　白菜　人参玉ねぎ　みそ　バナナ	
22 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） 白身魚のもみじ煮 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のもみじ煮 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） あけぼの豆腐 じゃが芋のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 じゃが芋のみそ汁 バナナ
	（主な材料）米　白身魚　人参　わかめ　玉ねぎ　ネーブル			米 絹ごし豆腐　玉ねぎ　人参　じゃが芋　みそ　バナナ	
23 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	そうめんのみそ煮 ブロッコリー煮 バナナ	そうめんのみそ煮 ブロッコリー煮 バナナ	全がゆ（べたべた） 煮豆腐 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 わかめのすまし汁 ネーブル
	（主な材料）　そうめん　ツナ　玉ねぎ　みそ　人参　ブロッコリー　バナナ			米 絹ごし豆腐　人参　じゃが芋　わかめ　ネーブル	
24 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） 鶏肉とさつま芋の煮物 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉とさつま芋の煮物 コーンスープ ネーブル	全がゆ（べたべた） あけぼの豆腐 わかめのすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 わかめのすまし汁 バナナ
	（主な材料） 米 鶏ささみ　さつま芋　Cコーン缶　玉ねぎ　ネーブル			米 絹ごし豆腐　人参　玉ねぎ　わかめ　バナナ	
25 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） 野菜のツナ煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） 鶏肉のコーン煮 人参スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のコーン煮 人参スープ ネーブル
	（主な材料） 米 ツナ　じゃが芋　人参　玉ねぎ　みそ　バナナ			米 鶏ささみ　玉ねぎ　ブロッコリー　Cコーン缶　人参　ネーブル	
26 土	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐ペースト 根菜ペースト(人参、大根) すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と根菜の煮物 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜の煮物 わかめのすまし汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 白身魚のミルク煮 玉ねぎスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 玉ねぎスープ バナナ
	（主な材料） 米 絹ごし豆腐　人参　大根　わかめ　ネーブル			米 白身魚　人参　ミルク　玉ねぎ　バナナ	
28 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） 鶏ささみと人参の煮物 じゃが芋のみそ汁 煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参の煮物 じゃが芋のみそ汁 煮りんご	全がゆ（べたべた） 炒り豆腐 大根のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 大根のすまし汁 バナナ
	（主な材料）米　鶏ささみ　人参　じゃが芋　みそ　りんご			米 絹ごし豆腐　玉ねぎ　人参　大根　バナナ	
30 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、りんご) すまし汁	そうめんの野菜煮 ブロッコリー煮 ネーブル	そうめんの野菜煮 ブロッコリー煮 ネーブル	きなこがゆ 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ	きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ
	（主な材料）　そうめん　ツナ　玉ねぎ　人参　みそ　ブロッコリー　大根　ネーブル			米 きなこ　ミルク　人参　じゃが芋　絹ごし豆腐　みそ　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。