

離乳食こんだて

【平成30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】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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
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	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) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 いちご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご
	(主な材料) 米 人参 ジャが芋 玉ねぎ 豆腐 レタス いちご			米 人参 レタス ジャが芋 ツナ缶 Cコーン缶 玉ねぎ りんご	
3火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル			米 ひき割り納豆 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 りんご	
4水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 豆腐バナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 トマト バナナ			米 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ 麩 りんご	
5木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと煮野菜 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと煮野菜 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐汁 バナナ	おじや さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐汁 バナナ
	(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 小松菜 わかめ ネーブル			米 小松菜 人参 さつま芋 りんご 豆腐 あおさ バナナ	
6金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 人参ペースト すまし汁	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 レタスのスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 レタスのスープ りんご	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル
	(主な材料) 米 トマト 白身魚 ミルク レタス 玉ねぎ わかめ 麩 りんご			米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス そうめん ネーブル	
7土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 大根 豆腐 ネーブル			米 ブロッコリー 鶏肉 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
9月	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	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ ネーブル
	(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 レタス 玉ねぎ 大根 人参 わかめ りんご			米 豆腐 ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	
10火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご			米 人参 玉ねぎ 大根 白身魚 ほうれん草 ミルク ジャが芋	
11水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 ネーブル
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 麩 りんご			米 鶏肉 人参 玉ねぎ 山東菜 ネーブル	
12木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し とろとろバナナ 昆布だし	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 みそ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 みそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 鶏ささみ りんご ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 山東菜 バナナ			米 トマト ブロッコリー 人参 ツナ缶 ジャが芋 わかめ ネーブル	
13金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナゼリー
	(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 大根 ほうれん草 わかめ 麩 りんご			米 白身魚 ほうれん草 人参 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	
14土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし すまし汁	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐きゅうり Cコーン缶 ネーブル			米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 麩 白菜 わかめ りんご	

※ 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。

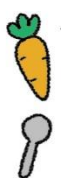




【NO 2】

離乳食こんだて(平成30年 4月)

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	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) 人参ペースト 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ→コロコロトースト 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル 食パン 白身魚 ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ ジャガ芋 人参	スティックトースト 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル
17火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 トマト キャベツ レタス 人参 りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	おじや 煮豆腐 トマトあん そうめん汁 バナナ 米 レタス 人参 ほうれん草 豆腐 トマト そうめん バナナ	おじや 煮豆腐 トマトあん そうめん汁 バナナ
18水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 ジャガ芋 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ほうれん草 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ レタス コーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
19木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ジャガ芋 コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 レタス りんご 粉寒天	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
20金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と小松菜すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 トマト そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 そうめんと野菜の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参とトマトのスープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) さつま芋のきな粉あえ みそ汁 りんご 米 小松菜 さつま芋 きなこ 豆腐 麩 人参 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子のきな粉添え みそ汁 りんご
21土	親子遠足				
23月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャガ芋 とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 かぼちゃ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご 
24火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり ジャガ芋 小松菜 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご 粉寒天	スティックトースト (ジャム) チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
25水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ジャガ芋 ツナ缶 人参 ネーブル	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル
26木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ トマト ジャガ芋 ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏ささみのほぐし煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのほぐし煮 そうめん汁 バナナ
27金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 冬瓜すり流し汁 (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ 米 かぼちゃ 白身魚 人参 きゅうり コーン缶 玉ねぎ ジャガ芋	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
28土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 白菜 ほうれん草 ネーブル	おじや チキン野菜スープ ネーブル	おじや チキン野菜スープ ネーブル 	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ バナナ



離乳食を
与えるときは



赤ちゃんの様子を見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら、「おいしいね」「いっぱい食べたね」などの言葉かけをしたり、大人と一緒に食事をする様子を見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。