



# 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
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)
1	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 人参 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ レタス トマト わかめ	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 鶏肉 じゃが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル
2	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 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ブロッコリー りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル 米 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル
7	10倍がゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 白菜 人参 きゅうり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ りんご	しらすがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 ネーブル 米 しらす干し 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 あおさ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ りんご	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル 食パン じゃが芋 人参 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル	スティックトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 バナナ Pヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 小松菜 玉ねぎ 麩 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 みそ汁 りんご
10	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ あおさ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 人参 じゃが芋 コーン缶 キャベツ ひき割り納豆 じゃが芋 人参 トマト缶 バナナ	コーンがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご 米 かぼちゃ 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 トマト レタス 人参 ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご 米 じゃが芋 レタス 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご
14	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 (主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル くたくたそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル くたくたそうめん	パンがゆ⇒ころころトースト チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご 粉寒天	スティックトースト チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
15	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 トマト バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー あおさ 麩 りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご
16	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
17	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 豆腐 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 スイカ	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ スイカ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ スイカ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー 麩 あおさ バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 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。



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
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金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 そうめん あおさ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル
19土	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 人参 じゃが芋 ブロッコリー ツナ缶 豆腐 わかめ ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル 	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
21月	10倍がゆ(とろとろ) 魚と大根すり流し トマトペースト 魚スープ (主な材料) 米 大根 白身魚 トマト 玉ねぎ トマト スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 スイカ	あおさがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜煮物 ネーブル コーンスープ 米 あおさ ひき割り納豆 じゃが芋 人参 ツナ缶 Cコーン缶 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜煮物 ネーブル コーンスープ
22火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 鶏肉 そうめん りんご	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー 米 玉ねぎ 人参 山東菜 豆腐 きゅうり スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー
23水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 サラダ菜 じゃが芋 わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル 米 豆腐 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 かぼちゃ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル
24木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ あおさ 絹ごし豆腐 パナナ Pヨーグルト	人参がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご 米 キャベツ じゃが芋 ツナ缶 白身魚 小松菜 人参 りんご	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご
25金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ 米 豆腐 人参 玉ねぎ さつま芋 きなこ キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ
26土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 バナナ 鶏肉 玉ねぎ トマト Cコーン缶 白菜	おじや つぶしトマト コーンスープ バナナ	おじや つぶしトマト コーンスープ バナナ 	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
28月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 とうがん 人参 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル
29火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ すまし汁 ネーブル	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ Cコーン缶 りんご 粉寒天	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー
30水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白菜 じゃが芋 鶏ささみ Cコーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご 米 さつま芋 人参 白菜 絹ごし豆腐 わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご
31木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ レタス 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ	おじや 煮魚 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや 煮魚 くたくたそうめん汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 煮豆腐 みそ汁 ネーブル 米 しらす干し 絹ごし豆腐 人参 レタス あおさ 麩 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 みそ汁 ネーブル

◆ 乳児に、はちみつや黒砂糖を食べさせてはいけないといわれるのはなぜ？

はちみつには、ボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があります。この菌は100度で加熱しても生き延びることがあり、感染すると「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れがあるため、抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんに、はちみつをあたえるのは避けましょう。

- ・1歳過ぎた頃には、腸も発達し、長い腸の中で腸内細菌叢によって毒素が弱められるため症状は現れません。
- ・黒糖は砂糖に比べて精製度が低く、不純物を多く含むため、ボツリヌス菌の芽胞の混入リスクが上がります。

