



【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)	
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 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)
固さ					
1 金	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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 豆腐 スイカ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 スイカ	トマトがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご 米 トマト きゅうり かぼちゃ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご 玉ねぎ Cコーン缶 りんご
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご 米 人参 玉ねぎ ブロッコリー ひき割り納豆 じゃが芋 りんご	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 鶏ささみ りんご 人参 大根 わかめ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご 米 きなこ 豆腐 小松菜 人参 そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
5 火	10倍がゆ(とろとろ) とろとろきなこバナナ ポテトとトマトのだし煮 すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 人参 トマト 鶏ささみ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト	おじや つぶしたトマト チキンスープ バナナヨーグルト	おじや トマト チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル 米 豆腐 じゃが芋 人参 大根 わかめ 麩 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 パクチョイ 絹ごし豆腐 そうめん ネーブル	人参がゆ(べたべた) グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご 米 あおさ 白身魚 大根 パクチョイ じゃが芋 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 魚とキャベツののすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ キャベツ 白身魚 大根 レタス りんご	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ りんご	おじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー 米 キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	ひじき入りおじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー
8 金	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 鶏肉 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご 米 白身魚 人参 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
9 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 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 チンゲン菜 豆腐 わかめ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご 米 鶏ささみ 人参 大根 チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のだし煮 ポテトのすまし汁 りんご
11 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトみどり煮 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー ひき割り納豆 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ バナナヨーグルト 食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ バナナヨーグルト
12 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 (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ そうめん ネーブル	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 たくたくそうめん汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 たくたくそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚とさつま芋だんご みそ汁 りんご 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ さつま芋 わかめ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚とさつま芋だんご みそ汁 りんご
13 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ りんご 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ りんご
14 木	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 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 Cコーン缶 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ スイカゼリー	全がゆ(べたべた) 鶏肉のりんご煮 白菜スープ バナナ 米 鶏肉 りんご 人参 白菜 じゃが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 白菜スープ 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。



【NO2】

離乳食こんだて(平成30年 6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)
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト レタス そうめん 大根 人参 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 刻みトマト 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテのうま煮 あおさ汁 きなこバナナ 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 バナナ きなこ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテのうま煮 あおさ汁 きなこバナナ
16 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ひき割り納豆 キャベツ ブロッコリー 大根 ネーブル	おじや ひき割り納豆 野菜スープ ネーブル	おじや ひき割り納豆 野菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
18 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 かぼちゃ じゃが芋 白身魚 人参 スイカ	菜がゆ(べたべた) 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	パンがゆ→コロコロトースト ツナポテト 野菜スープ りんご 食パン じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 小松菜 人参 かぼちゃ	スティックトースト ツナポテト 野菜スープ りんご
19 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ 大根 キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏あんかけ 野菜スープ りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏あんかけ 野菜スープ りんご	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 ネーブル 米 大根 人参 キャベツ きゅうり あおさ 麩 ネーブル	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 ネーブル
20 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し とうがんスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー とうがん りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんみそ汁 りんご	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ ネーブル 米 サラダ菜 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ ネーブル
21 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 食パン ブロッコリー トマト キャベツ じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 ネーブル 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 冬瓜 人参 豆腐 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 ネーブル
22 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 山東菜 鶏肉 そうめん かぼちゃ 粉寒天 スイカ	全がゆ(べたべた) 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 スイカ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ 米 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 白身魚 レタス 人参 バナナ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ
23 土	沖縄慰霊の日				
25 月	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 しらす干し 鶏ささみ じゃが芋 人参 わかめ 麩 りんご	しらすがゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ→コロコロトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 バナナ	スティックトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ
26 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え
27 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋のきなこまぶし コーンスープ りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 納豆 さつま芋 Cコーン缶 小松菜	おじや さつま芋のきなこまぶし コーンスープ りんご
28 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ バナナ	みどりがゆ(べたべた) チキントマト煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキントマト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 スイカゼリー 米 さつま芋 人参 絹ごし豆腐 あおさ 小松菜 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 スイカゼリー
29 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 大根 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 ネーブル	青のりかけ全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 野菜スープ りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 小松菜 大根 りんご	青のりかけがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 野菜スープ りんご
30 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 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご