



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) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 りんご きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁	トマトがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 りんご きゅうりのおかか煮 そうめん汁
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル			米 トマト 豆腐 人参 きゅうり そうめん りんご	
3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	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 青のり とうがん 豆腐 わかめ スイカ			米 ツナ缶 玉ねぎ パクチヨイ かぼちゃ 豆腐 きなこ 人参 りんご	
4水	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	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 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	スティックトースト チキンスープ バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 パクチヨイ さつま芋 わかめ ネーブル			食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 パナナ	
5木	10倍がゆ(とろとろ) とうがんと人参すり流し とろとろバナナ 野菜スープ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ ネーブル
	(主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 わかめ バナナ			米 さつま芋 りんごジュース チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ネーブル	
6金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 スイカ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜のスープ煮 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜のスープ煮 ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 そうめん 大根 チンゲン菜			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 トマト ささみ キャベツ りんご	
7土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とうがんすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ とうがん わかめ ネーブル			米 ツナ缶 人参 ブロッコリー きゅうり じゃが芋 玉ねぎ りんご	
9月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 人参スープ りんご
	(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋 わかめ ネーブル			米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 Cコーン缶 りんご	
10火	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 トマトペースト とうがんスープ	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー	スティックトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー
	(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん トマト りんご			食パン 白身魚 とうがん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ スイカ	
11水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや さつま芋きなこかけ 魚スープ りんご	おじや さつま芋きなこかけ 魚スープ りんご
	(主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 レタス ネーブル			米 玉ねぎ 人参 レタス さつま芋 きなこ 白身魚 とうがん りんご	
12木	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト
	(主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ			米 じゃが芋 ツナ缶 人参 麩 わかめ りんご Pヨーグルト	
13金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマトレタス ネーブル			米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 あおさ りんご	
14土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁	みそおじや コロコロ煮ポテト ゆし豆腐 ネーブル	みそおじや 煮ポテト ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご
	(主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 じゃが芋 青のり ゆし豆腐 ネーブル			米 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 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。