



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)
1	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ ジャガ芋 玉ねぎ 人参 小松菜 あおさ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご 食パン 白身魚 小松菜 ジャガ芋 人参 コーン缶 りんご	スティックトースト 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
2	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 鶏ささみ ブロッコリー りんご 人参 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ 米 ジャガ芋 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ
3	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 豆腐 かぼちゃ ブロッコリー そうめん 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 みそ汁 りんご 米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 りんご
4	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 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 ジャガ芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんごぐず煮 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんごぐず煮
7	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー 米 とうがん 人参 鶏ひき肉 ジャガ芋 りんごジュース	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー
8	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 ジャガ芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ Pヨーグルト	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 チンゲン菜 とうがん 玉ねぎ ささみ ジャガ芋 コーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 ネーブル 米 さつま芋 白身魚 とうがん 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 ネーブル
10	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 ジャガ芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 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	パンがゆ→ココロトースト チキンクリームスープ バナナ 食パン 鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ
13	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し きゅうり ジャガ芋 人参 玉ねぎ ささみ コーン缶 りんご	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル 米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
14	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 (レバー) サラダ菜 人参 玉ねぎ コーン缶 あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁 米 ジャガ芋 サラダ菜 ツナ缶 豆腐 玉ねぎ 人参 りんご	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁
15	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜ペースト (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャガ芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 ジャガ芋 玉ねぎ わかめ 麩 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご



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)
16 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ バナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみそ風味 とうがんスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみそ風味 とうがんスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 トマト きゅうり そうめん ツナ缶 人参 とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 やわらかそうめん汁 りんご
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス ささみ 人参 りんご とうがん わかめ スイカ	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ ネーブル 米 あおさ トマト 人参 じゃが芋 コーン缶 玉ねぎ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ ネーブル
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 レタス 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	リゾット風 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	リゾット風 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 鶏ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
20 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん ネーブル	全がゆ(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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ わかめ ミルク	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー
21 火	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 人参 チンゲン菜 さつま芋 りんご 豆腐 わかめ とうがん スイカ	野菜がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 スイカ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご 米 とうがん 玉ねぎ ささみ 人参 チンゲン菜 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 あおさ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ 米 豆腐 しらす干し ブロッコリー 人参 じゃが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
23 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ きなこ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 人参スープ きなこバナナ	納豆がゆ(べたべた) ポテト団子 みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 じゃが芋 ほうれん草 人参 わかめ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのお焼き風 みそ汁 ネーブル
24 金	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 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) チキン野菜スープ りんごのくず煮 米 かぼちゃ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ りんごのくず煮
25 土	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 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 ネーブル	具だくさんおじや みそ汁 バナナ 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ バナナ	具だくさんおじや みそ汁 バナナ
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) とうがんツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 とうがん キャベツ ツナ缶 そうめん 人参 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル
28 火	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 人参 ブロッコリー わかめ 麩 キャベツ スイカ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 スイカ	パンがゆ⇒コロコロトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご 食パン ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ りんご	スティックトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご
29 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 キャベツ わかめ 麩 りんごJ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー
30 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 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 わかめ じゃが芋 ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ 米 ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ
31 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 しらす 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん ブロッコリー スイカ	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ 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。

