



# 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

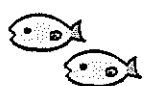
回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5-6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 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 たくたくそうめん汁 (米 トマト 豆腐 人参 きゅうり)	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 (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 (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	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 (米 ツナ缶 玉ねぎ パクチヨイ)	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご (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 (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	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 (食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ)	スティックトースト チキンスープ バナナヨーグルト
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 (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	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 チンゲン菜ポターージュ ネーブル (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)	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポターージュ 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 (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	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 (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)	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
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 (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	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 (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)	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ 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 (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	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 (米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 りんご)	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 人参スープ 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 (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	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 (食パン 白身魚 とうがん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ スイカ)	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
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 (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	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 (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)	おじや さつま芋きなこかけ 魚スープ 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 (主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ	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 (米 じゃが芋 ツナ缶 人参 麩 わかめ りんご P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
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 (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	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 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 (米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 あおさ りんご)	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 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 (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	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 (米 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 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

※ 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)
17 火	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 レタス 白身魚 トマト 大根 人参 そうめん わかめ りんご	菜がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ煮込みそうめん汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ煮込みそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 野菜スープ ネーブル 米 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス ジャガイモ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 野菜スープ ネーブル
18 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ りんご 人参 麩 わかめ キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー ジャガイモ 人参 コーン缶	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご
19 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しらす干し あおさ りんご	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
20 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャガイモ わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご
21 土	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 人参 ジャガイモ 鶏肉 きゅうり わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とじゃが玉のうま煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 ジャガイモ 玉ねぎ 青のり 麩 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが玉のうま煮 みそ汁 りんご
23 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ トマト あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ 豆腐スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー 米 白身魚 かぼちゃ 人参 わかめ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー
24 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 ネーブル	おじや チキンポタージュ りんご 米 玉ねぎ 大根 ツナ缶 鶏肉 ジャガイモ 人参 コーン缶 りんご	おじや チキンポタージュ りんご
25 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 ジャガイモ コーン缶 バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり あおさ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
26 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 コーン缶 そうめん バナナ	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご 米 豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ジャガイモ わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご
27 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 あおさ 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ 食パン ミルク きゅうり 鶏肉 玉ねぎ ジャガイモ 小松菜 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
28 土	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏肉 トマト ブロッコリー ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル 米 白身魚 ジャガイモ 青のり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル
30 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 人参 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ
31 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 鶏肉 麩 あおさ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご 米 小松菜 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー りんご	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご

\*\*\* ツナ缶 \*\*\*



魚の缶詰は、生の魚とほとんど栄養価が変わらず、めんどろな下ごしらえの手間も省けて、離乳食にぴったりの常備素材です。モグモグ期(7~8か月)から、食塩不使用の水煮を選ぶといいですね。油漬の場合は、熱湯で油抜きをしましょう。