



【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
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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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 ジャが芋 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。

