



【令和 2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。

【NO 1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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)
1 水	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 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 絹ごし豆腐 白菜 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぎ 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	鶏おじや きなこポテト コーンスープ りんご 米 鶏肉 人参 レタス ジャガイモ きなこ コーン缶 玉ねぎ りんご	鶏おじや つぶしマト コーンスープ りんご
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 野菜スープ スープ (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜スープ スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ スープ	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ 米 ひき割り納豆 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 パナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ
3 金	10倍がゆ(とろとろ) 野菜スープ スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 トマト りんご	全がゆ(べたべた) 野菜スープ スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ スープ	みどりがゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 みそ汁 ネーブル 米 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ キャベツ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 みそ汁 ネーブル
4 土	<b>家庭保育協力願い 職員研修</b>				
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 野菜スープ スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜スープ スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ 羊のミルクスープ りんご 米 豆腐 ブロッコリー 人参 さつま芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ 羊のミルクスープ りんご
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 野菜スープ スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜スープ スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ スープ	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル 米 人参 玉ねぎ 大根 白身魚 ほうれん草 ジャガイモ ネーブル	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル
8 水	10倍がゆ(とろとろ) 野菜スープ スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ そうめん あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜スープ スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ スープ	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草ツナ煮 みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 ほうれん草 ツナ缶 ジャガイモ 人参 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ツナ煮 みそ汁 ネーブル
9 木	10倍がゆ(とろとろ) スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 大根 わかめ りんご	おかゆ 煮込み野菜 スープ バナナ	おかゆ 煮込み野菜 スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ 米 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 ジャガイモ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ
10 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや コーンスープ りんご 米 白身魚 人参 玉ねぎ ジャガイモ コーン缶 ブロッコリー りんご	おじや コーンスープ りんご
11 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 鶏ささみ 人参 ジャガイモ 豆腐 わかめ ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	おかゆ かぼちゃポターージュ りんご 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	おかゆ かぼちゃポターージュ りんご
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	おかゆ 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ りんご 米 ブロッコリー 豆腐 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ りんご
14 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトとトマトのとろとろ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ キャベツ 豆腐 トマト ジャガイモ 人参 コーン缶 パナナ	おかゆ 豆腐のトマト煮 ポテトスープ バナナ	おかゆ 豆腐のトマト煮 ポテトスープ バナナ	おかゆ マッシュポテト 白身魚のスープ りんご 食パン ジャガイモ きなこ 白身魚 レタス 人参 りんご	おかゆ ころころポテト 白身魚のスープ りんご



【NO 2】

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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)
15 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ほうれん草 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 くたくたそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	おじや 人参スープ りんご 米 玉ねぎ ジャガイモ ツナ缶 ほうれん草 ひき割り納豆 人参 りんご	おじや 人参スープ りんご
16 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ジャガイモ コーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 ジャガイモ コーン缶 りんご 粉寒天	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ツナポテト ブロッコリーのスープ ネーブル 米 ジャガイモ 人参 ツナ缶 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト ブロッコリーのスープ ネーブル
18 土	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ レタス ツナ缶 豆腐 とうがん ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おかゆ ポテトポターージュ りんご 米 あおさ 鶏ささみ ジャガイモ 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	おかゆ ポテトポターージュ りんご
20 月	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 鶏ささみ 人参 ジャガイモ かぼちゃ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おかゆ あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャガイモ コーン缶 りんご	おかゆ あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご
21 火	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ トマト 玉ねぎ ジャガイモ ブロッコリー パナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	おかゆ 鶏ささみのほぐし煮 スープ バナナ 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ パナナ	おかゆ 鶏ささみのほぐし煮 スープ バナナ
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ あおさ キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 スープ りんご	おかゆ 煮込み野菜 スープ ネーブル 米 ひき割り納豆 さつま芋 きなこ 玉ねぎ キャベツ 人参 ネーブル	おかゆ 煮込み野菜 スープ ネーブル
23 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 トマト 白身魚 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 小松菜 パナナ	おかゆ 白身魚のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	おかゆ 白身魚のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	おかゆ ポテトみどり煮 チキンスープ りんご 食パン ジャガイモ ブロッコリー 鶏肉 キャベツ 人参 りんご	おかゆ ポテトみどり煮 チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
24 金	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 かぼちゃ 人参 白菜 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あえ みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あえ みそ汁 りんご	おかゆy 豆腐のだし煮 コーンポターージュ バナナ 米 かぼちゃ 豆腐 人参 コーン缶 玉ねぎ ジャガイモ パナナ	おかゆ 豆腐のだし煮 コーンポターージュ バナナ
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 ツナ缶 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜のしらすあえ 野菜スープ りんご 米 ジャガイモ 人参 しらす干し チンゲン菜 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のしらすあえ 野菜スープ りんご
27 月	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 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ りんご Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おかゆ さつま芋マッシュ 豆腐汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 さつま芋 きなこ 豆腐 あおさ りんご	おかゆ さつま芋団子 豆腐汁 りんご
30 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 チンゲン菜 鶏ささみ 白菜 ジャガイモ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	おかゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	おかゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 スープ りんご 米 白身魚 ジャガイモ 人参 そうめん 白菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 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。

