



【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 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご (主な材料) 人参 白菜 玉ねぎ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 みそ汁 バナナ
2 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 じゃが芋 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	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご (主な材料) 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 きゅうり 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 しらす干し 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 あおさ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
8 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 かぼちゃ 大根 わかめ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ りんご (主な材料) 食パン じゃが芋 人参 白身魚 ブロッコリー コーン缶	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ りんご
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (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 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 ネーブル	おじや みそ汁 りんご (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ りんご	おじや みそ汁 りんご
11 月	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 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル くたくたそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル くたくたそうめん	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
12 火	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 人参 豆腐 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 バナナ	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー 麩 あおさ りんご	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ トマト ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ ネーブル	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー あおさ レタス りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがん 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん あおさ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 りんご
16 土	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 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 豆腐 わかめ ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ 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)
18 月	10倍がゆ(とろとろ) 魚と大根すり流し トマトペースト 魚スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚とトマトのスープ煮 みそ汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 コーンスープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 コーンスープ ネーブル
19 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 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや みそ汁 かぼちゃ寒天	おじや みそ汁 かぼちゃ寒天
20 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 人参 ジャが芋 わかめ (へちま) りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル
21 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ あおさ 絹ごし豆腐 バナナ	人参がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナ	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご
22 金	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 ジャが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト
23 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 大根 トマト コーン缶 人参 バナナ	おじや つぶしトマト コーンスープ ネーブル	おじや つぶしトマト コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
25 月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんとすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 冬瓜 ツナ缶 鶏ささみ 人参 ジャが芋	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
26 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ ジャが芋 りんご	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナ	おじや かぼちゃスープ バナナ
27 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 コーン缶 キャベツ ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 バナナ	コーンがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
28 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 人参 ジャが芋 鶏ささみ コーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご
29 金	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 人参 大根 ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル
30 土	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 ツナ缶 玉ねぎ 人参 レタス トマト ジャが芋 わかめ ネーブル	おじや つぶしトマト みそ汁 ネーブル	おじや つぶしトマト みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ 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。

