



# 離乳食こんだて

【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。

【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	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	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 パクチョイ 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 手づかみ芋 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ りんご	スティックトースト チキンスープ りんご
2	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 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 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ りんご
3	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 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	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
4	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	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
6	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 ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 芋と人参の重ね煮 ブロッコリースープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 芋と人参の重ね煮 ブロッコリースープ りんご
7	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 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8	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 さつま芋マッシュ 魚スープ りんご	おじや さつま芋団子(手づかみ) 魚スープ りんご
9	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 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ 粉寒天 ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんご
10	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 そうめん汁 手づかみ人参 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	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
11	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	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル
13	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 じゃが芋 きなこ 豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ ネーブル 豆腐スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ネーブル ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ	菜がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご
14	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 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	おじや チキンポタージュ りんご	おじや 手づかみポテト チキンポタージュ りんご



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) 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 バナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	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 豆腐	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
16 木	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 わかめ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋マッシュ 人参スープ りんご 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶	おじや 蒸し芋(手づかみ) 人参スープ りんご
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参とトマトのペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん あおさ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん ネーブル	トマトがゆ ⇒ 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) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ 米 きゅうり 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 小松菜 Cコーン缶 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
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	おじや(べたべた) 魚とかぼちゃのみそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ 白身魚 りんご	おじや ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのみそ汁 りんご
20 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 人参 白身魚 じゃが芋 なす わかめ 豆腐 りんご	人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃ寒天 りんご果汁 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 粉寒天 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃ寒天 りんご果汁
21 火	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 じゃが芋 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 手づかみポテト 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
22 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 絹ごし豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ きなこ	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 きゅうり あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
25 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 大根 あおさ キャベツ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 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 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 C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
27 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	あおさがゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
28 火	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 そうめん 人参 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの二色煮 そうめん汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 バナナ 米 ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ
29 水	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 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 ブロッコリー 白身魚 人参 じゃが芋 そうめん なす りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 そうめん汁 りんご
30 木	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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 へちま わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋マッシュ りんご果汁 米 人参 豆腐 小松菜 さつま芋 青のり りんご	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋団子(手づかみ) りんご果汁
31 金	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 Cコーン缶 ブロッコリー じゃが芋 白菜 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ブロッコリー 人参 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ(手づかみ)

※ 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。

