



【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 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 Cコーン缶 絹ごし豆腐 小松菜 ネーブル | おじや コーンスープ ネーブル | おじや コーンスープ ネーブル | 全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご |
| 3 月 | 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 玉ネギ 人参 とうがん わかめ ネーブル | 全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル | 全がゆ 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 | 全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご |
| 4 火 | 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 白身魚 じゃが芋 あおさ バナナ | かぼちゃがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 バナナ | かぼちゃがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 手づかみかぼちゃ バナナ | 全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんごゼリー | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんごゼリー |
| 5 水 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー そうめん あおさ 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(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル | 芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご | 芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご |
| 6 木 | 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 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 手づかみかみ 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 | 全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ |
| 7 金 | 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 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル | 菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル | 菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご |
| 8 土 | 10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 白菜 ほうれん草 ネーブル | ツナおじや 鶏と野菜のスープ ネーブル | ツナおじや 鶏と野菜のスープ ネーブル | 納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ バナナ |
| 11 火 | 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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ 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 | 野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル |
| 12 水 | 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 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ | 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 | 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 | 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 | 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 |
| 13 木 | 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 ほうれん草 とうがん 玉ねぎ ささみ じゃが芋 C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 手づかみポテト バナナ | あおさがゆ(べたべた) 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル | あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル |
| 14 金 | 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 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⇒コロコロトースト チキンクリームスープ 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 |
| 15 土 | 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 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ ネーブル | おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル | おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル | みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ 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) |
| 17 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 人参 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 | みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー |
| 18 火 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 わかめ とやがん スイカ | 菜がゆ(べたべた) ツナじゃが風 豆腐のみそ汁 スイカ | 菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 手づかみポテト 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 | 全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご |
| 19 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 そうめん ネーブル | 全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 そうめん汁 ネーブル | 全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 みそ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ |
| 20 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 C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 | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのお焼き風 みそ汁 ネーブル |
| 21 金 | 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 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 白身魚のみどりあん みそ汁 ネーブル | 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 りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご |
| 22 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 C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 | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご |
| 24 月 | 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 ネーブル | 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 手づかみ大根 バナナ | かぼちゃがゆ(べたべた) チキン野菜スープ りんご | かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ りんご |
| 25 火 | 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 レタス 白身魚 ほうれん草 人参 C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 | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのお焼き風 みそ汁 ネーブル |
| 26 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 | 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 | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ | 全がゆ(べたべた) ツナじゃが 魚のみそ汁 りんごゼリー | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 魚のみそ汁 りんごゼリー |
| 27 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 | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ |
| 28 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 しらす干し 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 | 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 |
| 29 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 Cコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ バナナ | コーンがゆ 豆腐のみそ汁 バナナ | おじや 豆腐のみそ汁 バナナ | かぼちゃがゆ(べたべた) チキンスープ ネーブル | かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ ネーブル |
| 31 月 | 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 レタス 豆腐 わかめ ネーブル | おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル | おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 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 |



※ 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。

