



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 火	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 大根 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ (主な材料) ささみ 豆腐 わかめ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	のりがゆ(べたべた) つぶしトマト 魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 青のり トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 コロコロトマト 魚と野菜のスープ りんご
2 水	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 大根 人参 玉ねぎ	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご (主な材料) 鶏肉 あおさ ヨズ りんご	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 大根 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーブル
3 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 オクラ とうがん わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご (主な材料) 米 ささみ 小松菜 Cコーン缶 じゃが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみケチャップ煮 小松菜スープ りんご 手づかみポテト
4 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ ほうれん草 パナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
5 土	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 ブロッコリー ツナ缶 大根 鶏肉 人参 あおさ ネーブル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご
7 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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 チンゲン菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 じゃが芋 チンゲン菜	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご
8 火	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 トマト かぼちゃ 人参 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 (主な材料) 米 あおさ 鶏ささみ りんご ほうれん草 人参 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
9 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 トマト じゃが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのうま煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 トマト そうめん 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのうま煮 そうめん汁 りんご
10 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつま芋 りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ ネーブル (主な材料) 米 きなこ 豆腐 人参 ほうれん草 Cコーン缶 玉ねぎ じゃが芋	きなこがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ ネーブル
11 金	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 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 わかめ パナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 キャベツ じゃが芋 Cコーン缶 人参 ブロッコリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご
12 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 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 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 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
14 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 人参 白身魚 ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ りんご (主な材料) 米 さつま芋 青のり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ささみ Cコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみ芋 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。



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 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 大根 あおさ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐とポテトのだし煮 みそ汁 きなこバナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみ大根 きなこバナナ	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁 梨 米 玉ねぎ 人参 大根 白身魚 ほうれん草 そうめん 梨	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁 梨
16 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参・ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ささみ りんご ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 リンゴゼリー 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐 ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 リンゴゼリー
17 木	10倍がゆ(とろとろ) さつまいもペースト トマトペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 さつまいも 人参 玉ねぎ トマト 鶏肉 白菜 Cコーン缶 バナナ	芋がゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ 手づかみ芋 バナナ	トマトがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 たくたくそうめん汁 りんご 米 トマト 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん 白菜 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 りんご
18 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 玉ねぎ かぼちゃ 大根 あおさ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 豆腐 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃスープ 手づかみ大根 ネーブル
19 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 とうがん わかめ ネーブル	魚入りおじや とうがんのみそ汁 ネーブル	魚入りおじや とうがんのみそ汁 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 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
23 水	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 キャベツ 人参 玉ねぎ ひき肉 きゅうり Cコーン缶 じゃが芋 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 トマト缶 キャベツ 人参	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル
24 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん じゃが芋 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 コロコロポテト たくたくそうめん汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 コロコロポテト そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 キャベツ わかめ りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
25 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 白身魚 ブロッコリー とうがん 絹ごし豆腐 りんご	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ 米 ささみ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ
26 土	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 ささみ じゃが芋 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご 米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご
28 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 人参 トマト 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーブル	芋がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 たくたくそうめん汁 りんご 米 さつまいも きゅうり そうめん 人参 あおさ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 手づかみ芋 そうめん汁 りんご
29 火	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 人参 ほうれん草 豆腐 じゃが芋 白菜 Cコーン缶 バナナ	人参がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のスープ煮 みそ汁 梨 米 白身魚 白菜 人参 かぼちゃ わかめ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ煮 みそ汁 梨
30 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 ブロッコリー じゃが芋 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 手づかみポテト ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル 食パン ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 寒天	スティックトースト チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル

手づかみ食べについて

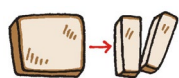
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛り付けを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



めん類は7cm位に切る



トースト⇒スティック状に切る



手づかみしやすいお皿にのせる

