



【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

Table with columns for meal frequency (回数), month (月令), and meal type (1回食/2回食). Rows are numbered 1 through 15, with some rows containing month names (木, 金, 土, 月, 火, 水, 木). Each row details ingredients and preparation methods for different stages of weaning (離乳初期, 離乳中期, 離乳後期).



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)
16 金	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 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 梨 (人参 キャベツ そうめん 梨)	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 梨	コーンがゆ(べたべた) ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 米 Cコーン缶 ジャが芋 ブロッコリー 豆腐 あおさ りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 手づかみポテト
17 土	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ みかん	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と野菜のトマトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 鶏と野菜のトマトスープ みかん	具だくさんおじや みそ汁 りんご 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ジャが芋 かぼちゃ りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
19 月	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 ブロッコリー とうがん ささみ ジャが芋 わかめ みかん	みどりがゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうがん トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 大根 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 梨 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご
21 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 白菜 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ バナナ	具だくさんおじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 りんご	具だくさんおじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
22 木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 レタス ジャが芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ 米 ささみ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 Cコーン缶 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ
23 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 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 そうめん 梨	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 たくたくそうめん汁 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 梨	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐のみそ汁 りんご 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐のみそ汁 りんご
24 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 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 大根 みかん	鶏おじや みそ汁 みかん	鶏おじや みそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 梨 米 ブロッコリー 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 梨
26 月	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 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご 米 きゅうり ささみ ジャが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト ジャが芋 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 たくたくそうめん汁 バナナ寒天 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん バナナ 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ寒天
28 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 ジャが芋 ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ りんご ブロッコリー ジャが芋 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
29 木	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 キャベツ 白身魚 ジャが芋 青のり 人参 Cコーン缶 梨	菜がゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ 梨	納豆がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 みそ汁 バナナ 米 ひき割り納豆 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 ジャが芋 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 みそ汁 バナナ
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 あおさ 梨	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのとろ煮 コーンポタージュ りんご 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 ほうれん草 人参 ジャが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのとろ煮 コーンポタージュ りんご
31 土	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 鶏ひき肉 Cコーン缶 ジャが芋 みかん	鶏おじや ポテトスープ みかん	鶏おじや ポテトスープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 あおさ ジャが芋 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 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。

