



# 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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ とうがん 鶏肉 キャベツ トマト みかん	あおさがゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 キャベツのスープ みかん	あおさがゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 キャベツのスープ みかん	納豆がゆ(べたべた) 人参とキャベツのだし煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 人参とキャベツのだし煮 みそ汁 りんご
4水	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 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ人参 みかん	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご
5木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 じゃが芋 人参 ゆし豆腐 梨	菜がゆ(べたべた) 根菜だし煮 ゆし豆腐汁 みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐汁 手づかみ人参 みかん	パンがゆ ⇒ ころころトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご	スティックトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご
6金	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 人参 ブロッコリー あおさ じゃが芋 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	おじや そうめん汁 さつま芋とりんごのきんとん	おじや そうめん汁 さつま芋とりんごのきんとん
7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 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ツナ缶 大根 わかめ みかん	おじや 大根のみそ汁 みかん	おじや 大根のみそ汁 みかん 	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
9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 人参 じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ みそ汁 みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご
10火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 コーン缶 大根 パナナ 寒天	人参がゆ 白身魚のみどり煮 大根汁 バナナゼリー	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 手づかみ大根 バナナゼリー	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
11水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 山東菜 じゃが芋 コーン缶 梨	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ 梨	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 人参とそうめん汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
12木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 みかん	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 手づかみ芋 コーンスープ みかん	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご
13金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 梨	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト 梨	おじや 白身魚のおろし煮 あおさ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 あおさ汁 みかん
14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 絹ごし豆腐のすり流し (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん 	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 コーンスープ 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)
16月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャが芋 白菜 サラダ菜 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご 米 人参 ブロッコリー ささみ あおさ 白菜 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご
17火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ コーン缶 そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 野菜のやわらか煮 バナナ たくたくそうめん汁	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 野菜のやわらか煮 バナナ そうめん汁	おじや(べたべた) 豆腐のだし煮 みそ汁 りんご 米 しらす干し あおさ キャベツ 豆腐 人参 ジャが芋 りんご	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 みそ汁 手づかみポテト りんご
18水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ とろとろバナナ (主な材料) 米 ささみ ほうれん草 ジャが芋 白菜 人参 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご 米 ジャが芋 ブロッコリー しらす干し 豆腐 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご
19木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ささみ ジャが芋 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ りんご	人参がゆ ささみとポテトのトマト煮 野菜スープ りんご	人参がゆ ささみとポテトのトマト煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナゼリー 米 ほうれん草 コーン缶 人参 ジャが芋 玉ねぎ バナナ 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナゼリー
20金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ コーン缶 大根 梨	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 みそ汁 梨	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ ジャが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご
21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 ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ 大根 絹ごし豆腐 みかん	おじや(べたべた) 大根のみそ汁 みかん	おじや ⇒ 軟飯 大根のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 ブロッコリースープ りんご 米 白身魚 玉ねぎ ジャが芋 人参 ブロッコリー コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ブロッコリースープ りんご
24火	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 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 ジャが芋 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ ポテトスープ みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー ひき割り納豆 そうめん りんご	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご
25水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり かぼちゃ 絹ごし豆腐 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 魚のおろし煮 人参スープ みかん 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 ジャが芋 みかん	かぼちゃがゆ 魚のおろし煮 人参スープ 手づかみポテト みかん
26木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 小松菜 ささみ 白菜 さつまい芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 芋スープ みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 芋スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 野菜とそうめん汁 りんご 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ そうめん 小松菜 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
27金	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 パクチョイ 人参 ジャが芋 コーン缶 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ 梨	のりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ みそ汁 みかん 米 青のり 豆腐 人参 かぼちゃ わかめ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あんかけ みそ汁 手づかみかぼちゃ みかん
28土	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 レタス 人参 ほうれん草 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のだし煮 ほうれん草スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のだし煮 ほうれん草スープ みかん	おじや みそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 レタス ツナ缶 レタス ジャが芋 わかめ りんご	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご
30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 あおさ 白身魚 キャベツ 人参 そうめん 大根 りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のみそ風味 たくたくそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のみそ風味 そうめん汁 手づかみ大根 りんご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 チキンスープ みかん 米 ひき割り納豆 ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ キャベツ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ みかん

★ 初めての離乳食は、ベビーフードも参考にしましょう。

『授乳・離乳の支援ガイド2019 厚生省』では、適正な活用により、母親の負担軽減になり、より豊かな離乳食内容の一助になるとされています。

・味が濃いのでは？  
・食品添加物が  
たくさん使われて  
いるのでは？

日本ベビーフード協議会の自主規格のもと、塩分量、固さや物性、食品添加物の使用範囲、衛生管理など、多くの基準を設けて製造されています。 外出や旅行の時、時間のない時、一品増やしたい時、メニューに変化をつけたいとき、形態の参考にしたい時...上手に利用しましょう。与える前はお母さんがひと口食べて味や、固さなど確認しましょう。



今日はベビーフードで大助かり！  
その分、スキンシップがいっぱいできたな...♪