



【令和 3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 ブレンヨーグルト状(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)
4月	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 玉ねぎ しらす干し トマト缶 きゅうり 人参 じゃが芋	しらすおじや きゅうりのおかか煮 野菜スープ	しらすおじや きゅうりのおかか煮 野菜スープ	きなこがゆ 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご
5月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ しらす干し わかめ みかん	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 人参スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 人参スープ みかん	鶏がゆ(べたべた) 2色芋マッシュ かぼちゃのみそ汁 りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 2色芋だんご(手づかみ) かぼちゃのみそ汁 りんご
6月	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 レタス 人参 コーン缶 じゃが芋 いちご	みどりがゆ(べたべた) 白身魚とレタスのスープ煮 人参スープ いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とレタスのスープ煮 人参スープ 手づかみ人参 いちご	全がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 りんご
7月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 レタス みかん	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトポタージュスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトポタージュスープ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん あおさ パナナ きなこ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 くたくたそうめん きなこバナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 きなこバナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚のかぼちゃあん 人参スープ みかん	スティックトースト 白身魚のかぼちゃあん 人参スープ みかん
9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 絹ごし豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり あおさ みかん	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のみそ汁 ころころポテト りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のみそ汁 スティックポテト りんご
12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 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 大根 人参 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 手づかみ大根 みかん	おじや 魚とコーンのスープ かぼちゃ寒天 りんご	おじや 魚とコーンのスープ かぼちゃ寒天 りんご
13月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋すり流し 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 大根 豆腐 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	トマトがゆ(べたべた) 魚と根菜スープ きなこバナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜スープ きなこバナナ 手づかみポテト
14月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト さつま芋マッシュ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ トマト コーン缶 白菜 人参 パナナ	全がゆ(べたべた) ささみトマト煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみトマト煮 コーンスープ バナナ	みそおじや きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 りんご	みそおじや きゅうりのおかか煮 そうめん汁 りんご
15月	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 サラダ菜 人参 さつま芋 きなこ 青のり ゆし豆腐 バクチョイ りんご	菜がゆ(べたべた) 二色芋マッシュ ゆし豆腐 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 二色芋だんご(手づかみ) ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん
16月	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 人参 ブロッコリー ツナ缶 豆腐 大根 わかめ みかん	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) チキンスープ ポテトマッシュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ ポテトマッシュ りんご
18月	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 ひき割り納豆 人参 ツナ缶 レタス 玉ねぎ コーン缶 みかん	納豆がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん	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 手づかみかぼちゃ りんご



【NO 2】

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)
19 火	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 レタス わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜うま煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜うま煮 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
20 水	10倍がゆ(とろとろ) トマトとポテトのとろとろ 大根スープ すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 トマト	納豆がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 みそ汁 りんご	おじや 小松菜スープ バナナ 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 小松菜 かぼちゃ Cコーン缶 バナナ	おじや 小松菜スープ バナナ
21 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	野菜がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 りんご 米 ブロッコリー 人参 ささみ かぼちゃ 白菜 あおさ りんご	野菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 手づかみポテト りんご
22 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) 白身魚と野菜のトマト風味 ポテトスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト風味 ポテトスープ みかん	おじや(べたべた) 豆腐のみそ汁 りんごゼリー 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ゆし豆腐 ほうれん草 りんご 寒天	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 りんごゼリー
23 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 絹ごし豆腐 白菜 Cコーン缶 みかん	おじや 豆腐と野菜のスープ みかん	おじや 豆腐と野菜のスープ みかん 	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの二色煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの二色煮 みそ汁 りんご
25 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 そうめん キャベツ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 手づかみかぼちゃ みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
26 火	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 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 青のり 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 りんご	のりがゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご	おじや ほうれん草ポタージュ バナナゼリー 米 ツナ缶 人参 大根 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ 粉寒天	おじや ほうれん草ポタージュ バナナゼリー
27 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ひき割り納豆 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	納豆がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	鶏がゆ(べたべた) ポテトしらす 鶏そうめん汁 りんご 米 ささみ じゃが芋 人参 しらす干し 青のり そうめん りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす 鶏そうめん汁 りんご
28 木	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 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー なす あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 みそ汁 みかん	パンがゆ⇒コロコロトースト かぼちゃだし煮 チキンスープ りんご 食パン かぼちゃ ささみ Cコーン缶 玉ねぎ じゃが芋 りんご	スティックトースト かぼちゃだし煮 チキンスープ りんご
29 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ Cコーン缶 いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ いちご	おじや あけほの豆腐 みそ汁 バナナ 米 ツナ缶 玉ねぎ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 あおさ バナナ	おじや あけほの豆腐 みそ汁 バナナ
30 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 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 じゃが芋 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 コーンポタージュ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 コーンポタージュ みかん 	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり あおさ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 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。

離乳の進め方のポイント(9~11か月ごろ)

フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代用として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄、ビタミン、ミネラルなどを多く含んでいますので、離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される場合におすすめします。使用する場合は9か月以降にします。

