



【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 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 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー ジャが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	おじや 煮豆腐 くたくたそうめん汁 りんご	おじや 煮豆腐 そうめん汁 りんご
2火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 絹ごし豆腐 ブロッコリー あおさ パナナ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	みどりがゆ→軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	ツナがゆ(べたべた) ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー	ツナがゆ→軟飯 ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー 手づかみポテト
3水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 白菜 人参 豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 白菜スープ りんご	全がゆ→軟飯 白身魚のみどりあん 白菜スープ りんご	おじや ほうれん草の納豆あえ みそ汁 バナナ	おじや ほうれん草の納豆あえ みそ汁 バナナ
4木	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 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 みかん	全がゆ(べたべた) ささみのくず煮 かぼちゃ煮物 白菜スープ みかん	全がゆ→軟飯 ささみのくず煮 かぼちゃ煮物 白菜スープ みかん	あおさがゆ(べたべた) さつま芋と人参のだし煮 豆腐のみそ汁 りんご	あおさがゆ→軟飯 さつま芋と人参のだし煮 豆腐のみそ汁 りんご
5金	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 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ わかめ レタス りんご	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ポテトそぼろ煮風 すまし汁 手づかみポテト りんご	人参がゆ 白身魚とポテトのスープ みかん かぼちゃ寒天	人参がゆ 白身魚とポテトのスープ みかん かぼちゃ寒天
6土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏肉 ほうれん草 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) 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
8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 ブロッコリー 白身魚 人参 ジャが芋 そうめん みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と人参のだし煮 くたくたそうめん汁 みかん	みどりがゆ→軟飯 魚と人参のだし煮 そうめん汁 みかん	人参がゆ(べたべた) さつま芋のりまぶし 豆腐のみそ汁 りんご	人参がゆ→軟飯 さつま芋のりまぶし 豆腐のみそ汁 りんご
9火	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 ささみ ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 わかめ	全がゆ(べたべた) ささみとほうれん草のだし煮 豆腐のすまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ささみとほうれん草のだし煮 豆腐のすまし汁 りんご 手づかみ人参	おじや きゅうりのおかか煮 そうめん汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 そうめん汁 バナナ
10水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 トマト人参 (レバー) キャベツ あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト あけぼの豆腐 野菜スープ バナナゼリー	スティックトースト あけぼの豆腐 野菜スープ バナナゼリー
12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 小松菜 白身魚 人参 ジャが芋 キャベツ わかめ いちご	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜のみそ汁 いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみポテト 野菜のみそ汁 いちご	しらすがゆ(べたべた) ブロッコリーのおかか煮 チキンスープ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのおかか煮 チキンスープ バナナ
13土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーン缶 玉ねぎ パナナ	おじや コーンスープ バナナ	おじや コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご	全がゆ→軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご
15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 ささみ 人参 大根 豆腐 わかめ レタス りんご	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉と根菜の煮物 野菜スープ みかん	人参がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ→軟飯 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ バナナ



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 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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 白菜 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	のりがゆ(べたべた) ほうれん草の白あえ ポテトスープ タンカン <small>米 青のり ほうれん草 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 タンカン</small>	のりがゆ→軟飯 ほうれん草の白あえ ポテトスープ タンカン
17 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ いちご</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ いちご	全がゆ→軟飯 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ いちご 手づかみポテト	おじや チキンスープ りんごゼリー <small>米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ささみ じゃが芋 コーン缶 りんご</small>	おじや チキンスープ りんごゼリー
18 木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン缶 タンカン</small>	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン	全がゆ→軟飯 あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン	全がゆ(べたべた) ささみのミルク煮 さつま汁 りんご <small>米 ささみ ブロッコリー コーン缶 人参 さつま芋 りんご</small>	全がゆ→軟飯 ささみのミルク煮 さつま汁 りんご
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん、人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 じゃが芋 そうめん りんご</small>	みどりがゆ(べたべた) 魚とポテトのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	みどりがゆ→軟飯 魚とポテトのだし煮 そうめん汁 りんご	人参がゆ(べたべた) さつま芋のりまぶし 豆腐のみそ汁 みかん <small>米 人参 さつま芋 青のり 豆腐 ほうれん草 みかん</small>	人参がゆ→軟飯 さつま芋のりまぶし(手づかみ) 豆腐のみそ汁 みかん
20 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 <small>(主な材料) 米 あおさ ブロッコリー 大根 人参 豆腐 タンカン</small>	あおさがゆ(べたべた) 野菜と豆腐のみそ汁 タンカン	あおさがゆ→軟飯 野菜と豆腐のみそ汁 タンカン	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ みかん <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	全がゆ→軟飯 ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ みかん
22 月	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 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 ささみ 白菜 ブロッコリー タンカン</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンスープ タンカン	全がゆ→軟飯 ツナじゃが チキンスープ タンカン	魚入りおじや 煮かぼちゃ みそ汁 りんご <small>米 人参 白身魚 かぼちゃ 白菜 あおさ りんご</small>	魚入りおじや 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
24 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 サラダ菜 玉ねぎ 大根 タンカン</small>	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 みそ汁 タンカン	あおさがゆ→軟飯 白身魚のケチャップ風味 みそ汁 タンカン	パンがゆ→コロコロトースト コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー <small>食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 りんご</small>	スティックトースト(手づかみ) コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー
25 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ レタス 白菜 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	全がゆ→軟飯 かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	おじや ポテトだし煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 レタス 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 かぼちゃ そうめん りんご</small>	おじや ポテトだし煮 そうめん汁 りんご
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー コーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜の煮物 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ→軟飯 鶏と野菜の煮物 ブロッコリースープ バナナ	納豆がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 魚のみそ汁 タンカン <small>米 ひき割り納豆 人参 さつま芋 青のり 白身魚 白菜わかめ タンカン</small>	納豆がゆ→軟飯 さつま芋団子(手づかみ) 魚のみそ汁 タンカン
27 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 <small>(主な材料) 米 人参 大根 ささみ キャベツ タンカン</small>	人参がゆ 鶏と大根のうま煮 みそ汁 タンカン	人参がゆ → 軟飯 鶏と大根のうま煮 みそ汁 タンカン	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 りんご <small>米 豆腐 じゃが芋 ブロッコリー あおさ 大根 りんご</small>	全がゆ → 軟飯 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 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。

◆◆ 手づかみ食べをしっかりとさせましょう ◆◆

10か月頃になると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいですね。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで自分で食べる意欲が育ちます。


