



# 離乳食こんだて



【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。

【NO 1】

(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 ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ブロッコリー ひき割り納豆 玉ねぎ ツナ缶 レタス Cコーン缶 タンカン	納豆がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 レタスのスープ タンカン	納豆がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 レタスのスープ タンカン	みどりがゆ(べたべた) チキンとポテトのだし煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンとポテトのだし煮 みそ汁 りんご
2火	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 じゃが芋 ブロッコリー 鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテトスープ 手づかみポテ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご
3水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 Cコーン缶 いちご	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 りんごゼリー
4木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 大根 人参 かぼちゃ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 大根スープ タンカン	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 大根スープ 手づかみ大根 タンカン
5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 あおさ 白身魚 Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ
6土	10倍がゆ(とろとろ) 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 キャベツ 人参 大根 わかめ タンカン	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	おじや 魚とポテトのスープ りんご	おじや 魚とポテトのスープ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ タンカン	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
9火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 レタス あおさ 絹ごし豆腐 バナナ 粉寒天	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナゼリー	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 つぶしトマト みそ汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 手づかみ芋 みそ汁 りんご
10水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 青のり かぼちゃ 人参 白身魚 玉ねぎ 白菜 バナナ	のりがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚と白菜のスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚と白菜のスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 タンカン	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁 タンカン
11木	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 ささみ 人参 キャベツ じゃが芋 大根 わかめ いちご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 いちご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 いちご	おじや ツナかぼちゃ すまし汁 りんご	おじや ツナかぼちゃ すまし汁 りんご
12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 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ わかめ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 りんご
13土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶 タンカン	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ タンカン	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ タンカン	かぼちゃがゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 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。