



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。

【NO1】

わかば認定こども園
(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 木	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 玉ねぎ 絹ごし豆腐 レタス わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 りんご	おじや きなこポテト コーンスープ ネーブル	おじや きなこポテト コーンスープ ネーブル
2 金	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 大根 人参 ブロッコリー パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とくたくた野菜 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と煮野菜 大根のみそ汁 バナナ	納豆がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 人参スープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもとりんごの重ね煮 豆腐汁 ネーブル
3 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 絹ごし豆腐 人参 青のり 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ ネーブル	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ ネーブル	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
5 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 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ 白菜 ネーブル	人参がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん かぼちゃスープ りんご
6 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 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 とうがん あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 冬瓜汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 冬瓜のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ほうれん草スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ りんご
7 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 パナナ トマト ほうれん草 キャベツ 絹ごし豆腐	トマトがゆ(べたべた) ポテトのみどりあんかけ 豆腐とキャベツのスープ バナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどりあんかけ 魚とキャベツのスープ バナナ	おじや さつまいマッシュ くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいだんご そうめん汁 りんご
8 木	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 ブロッコリー 人参 レタス ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 レタスのスープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 レタスのスープ ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト ポテトスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト ポテトスープ りんごゼリー
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 レタス 絹ごし豆腐 かぼちゃ 大根 あおさ パナナ	菜がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根汁(みそ風味) バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 かぼちゃポターージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃポターージュ りんご
10 土	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 玉ねぎ 豆腐 きゅうり キャベツ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 キャベツのスープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが コーンスープ りんご
12 月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつまい ささみ 人参 レタス とうがん あおさ ネーブル	芋がゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 とうがんのみそ汁 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ
13 火	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 じゃが芋 人参 青のり そうめん パナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 そうめん汁 きなこバナナ	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ほうれん草スープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ほうれん草スープ りんご
14 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 人参 ささみ あおさ ネーブル	鶏がゆ(べたべた) ポテトの野菜あん あおさスープ ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテト茶巾 あおさスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃのみそ汁 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。

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)
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご (人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご)	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご	おじや チキンスープ バナナゼリー (米 ツナ缶 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ 人参 バナナ 粉寒天)	おじや チキンスープ バナナゼリー
16 金	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 じゃが芋 人参 ブロッコリー 大根 あおさ りんご	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根汁(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル (米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル)	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル
17 土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ コーンポタージュ りんご (米 白身魚 じゃが芋 Cコーン缶 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ りんご)	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 コーンポタージュ りんご
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 青のり 玉ねぎ Cコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚のコーン風味 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のコーン風味 すまし汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ツナ人参 ポテト汁(みそ風味) りんご (米 ひき割り納豆 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 あおさ りんご)	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナ人参 ポテトのみそ汁 りんご
20 火	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 サラダ菜 とうがん りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 冬瓜汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 冬瓜のみそ汁 りんご	おじや 白身魚のポテト煮 人参スープ ネーブル (米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 白身魚 じゃが芋 人参 Cコーン缶 ネーブル)	おじや 白身魚のポテト煮 人参スープ ネーブル
21 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 すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 あおさ ささみ 人参 玉ねぎ りんご	あおさがゆ(べたべた) ささみのみどりあん 人参スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご 手づかみポテト	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 ほうれん草スープ ネーブル (米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル)	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃツナ煮 ほうれん草スープ ネーブル
22 木	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 バナナ レタス 大根 あおさ バナナ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 大根のすまし汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのだし煮 大根のすまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 豆腐汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー (米 さつま芋 きなこ 豆腐 人参 りんご 粉寒天)	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子(手づかみ) 豆腐のみそ汁 りんごゼリー
23 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 そうめん あおさ りんご	人参がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみの野菜あんかけ ポテト汁(みそ風味) バナナ (米 ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 バナナ)	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみの野菜あんかけ ポテトのみそ汁 バナナ
24 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 絹ごし豆腐 人参 ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 白菜 Cコーン缶 ネーブル	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの二色煮 ほうれん草の汁(みそ風味) りんご (米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 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 ほうれん草のみそ汁 りんご
26 月	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 じゃが芋 人参 ささみ 玉ねぎ 白菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 白菜スープ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ りんご (米 白菜 白身魚 じゃが芋 あおさ 人参 Cコーン缶 りんご)	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 手づかみポテト りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 トマト ブロッコリー 青のり 白菜 玉ねぎ バナナ	のりがゆ(べたべた) 二色豆腐 白菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 白菜スープ バナナ	おじや 鶏と野菜の汁(みそ風味) りんご (米 ブロッコリー 玉ねぎ ささみ 白菜 人参 りんご)	おじや 鶏と野菜のみそ汁 りんご
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのスープ煮 なす汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのスープ煮 なすのみそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) ポテトおやき風 かぼちゃポタージュ りんご (米 キャベツ あおさ じゃが芋 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ りんご)	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトおやき風(手づかみ) かぼちゃポタージュ りんご
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し 豆腐と野菜スープ (主な材料) 米 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ レタス あおさ りんご	おじや 豆腐と野菜のスープ煮 レタスのスープ りんご	おじや ささみと野菜のスープ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 さつま芋マッシュ みそ汁 ネーブル (米 白身魚 玉ねぎ チンゲン菜 さつま芋 きなこ キャベツ ネーブル)	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 さつま芋茶巾(手づかみ) みそ汁 ネーブル

◆ ご協力をお願い・・・初めての食材はまず、ご家庭で！ ◆



園で提供する離乳食の食材は、『授乳・離乳の支援ガイド2019(厚労省)』に沿って、個人差を考慮しながらすすめていきます。一方で、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン2019(厚労省)』では、子どもが初めて食べる食品は、家庭で食べられることを確認してから、給食での提供を行う。とされています。よって、給食では、園で配布している『家庭における食品摂取調査』でチェックされた食品を中心に提供していくこととなります。月令にあわせた食品を、ぜひご家庭でおためしいただき、園へご報告ください。家庭での確認が遅れると、給食でのお子さんの離乳の進め方も遅れがちになってしまいます。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。