

# 5月



## 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】

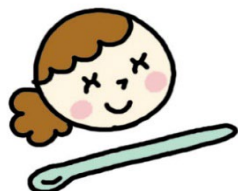
わかば認定こども園  
(作成者) 栄養士 野原正子

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 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 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 ネーブル</small>	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 大根のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 大根のみそ汁 ネーブル	おじや ツナじゃが すまし汁 りんご	おじや ツナじゃが すまし汁 りんご
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 人参 しらす干し トマト缶 絹ごし豆腐 キャベツ あおさ BFフルーツ</small>	おじや 野菜スープ BFフルーツ	おじや 野菜スープ BFフルーツ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 そうめん汁 りんご
7 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 <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトみそ風味 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 手づかみポテト ポテトのみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃスープ りんごゼリー
8 土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーのだし煮 かぼちゃスープ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参 コーン缶 ネーブル</small>	おじや 人参スープ ネーブル	おじや 人参スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 魚と野菜のスープ りんご
10 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 <small>(主な材料) 米 ひき割り納豆 大根 人参 玉ねぎ トマト あおさ りんご</small>	納豆がゆ(べたべた) 野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	おじや チキンスープ バナナ	おじや チキンスープ バナナ
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) かぼちゃだし煮 豆腐汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のポテト煮 人参スープ バナナ	スティックトースト(手づかみ) 白身魚のポテト煮 人参スープ バナナ
12 水	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 <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 キャベツ そうめん ほうれん草 りんご</small>	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ ネーブル
13 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し トマトのつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 コーン缶 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー なす あおさ ネーブル</small>	コーンがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色あえ なす汁(みそ風味) ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色あえ なす汁(みそ風味) ネーブル	おじや マッシュポテト ほうれん草のスープ りんご	おじや スティックポテト&人参 ほうれん草のスープ りんご
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 レタス ツナ缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 スイカ</small>	ツナがゆ(べたべた) トマトスープ スイカ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 トマトスープ スイカ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ とうがん わかめ ネーブル</small>	おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご
17 月	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 じゃが芋 大根 わかめ ネーブル</small>	魚と野菜のおじや マッシュポテト 大根汁(みそ風味) ネーブル	魚と野菜のおじや マッシュポテト 大根のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草のスープ煮 人参スープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のスープ煮 人参スープ りんご
18 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃのすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ あおさ 豆腐 りんご</small>	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃ煮物 あおさ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 あおさ汁 手づかみかぼちゃ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 白身魚のスープ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 白身魚のスープ バナナ

※ 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）
19 水	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 ブロッコリー 人参 キャベツ トマト じゃが芋 パナナ	全がゆ（べたべた） 豆腐の二色あえ 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ 根菜スープ バナナ	鶏がゆ ブロッコリーポテト くたくたそうめん汁 ネーブル 米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー そうめん ネーブル	鶏がゆ ブロッコリーポテト そうめん汁 ネーブル
20 木	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 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 白身魚 人参 じゃが芋 りんご	おじや 魚と人参のスープ りんご	おじや 魚と人参のスープ りんご	全がゆ（べたべた） 炒り豆腐風 かぼちゃスープ（みそ風味） スイカ 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 かぼちゃのみそ汁 スイカ
21 金	10倍がゆ（とろとろ） ポテトすり流し 白菜すりつぶし 人参ペースト （主な材料）米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 白菜 Cコーン缶 パナナ	鶏がゆ（べたべた） ツナポテト 白菜スープ バナナ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 白菜スープ バナナ	芋がゆ（べたべた） あけぼの豆腐 あおさ汁（みそ風味） りんご 米 さつま芋 豆腐 人参 人参 玉ねぎ あおさ チンゲン菜 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 手づかみ芋 あおさ汁（みそ風味） りんご
22 土	10倍がゆ（とろとろ） ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ （主な材料）米 青のり ささみ ほうれん草 人参 Cコーン缶 ネーブル	のりがゆ（べたべた） チキン野菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ ネーブル	納豆がゆ さつま汁 バナナ 米 ひき割り納豆 さつま芋 人参 キャベツ パナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま汁 バナナ
24 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすりながし 根菜ペースト すまし汁 （主な材料）米 ブロッコリー 白身魚 人参 大根 わかめ ネーブル	みどりがゆ（べたべた） 白身魚と人参スープ煮 大根汁（みそ風味） ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参スープ煮 みそ汁 手づかみ人参 ネーブル	全がゆ（べたべた） ポテト・グリーンソース 人参スープ りんご 米 じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテト・グリーンソース 人参スープ りんご
25 火	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト かぼちゃすり流し とろとろバナナ すまし汁 （主な材料）米 ささみ かぼちゃ 豆腐 人参 あおさ りんご	鶏がゆ（べたべた） かぼちゃマッシュ 豆腐汁（みそ風味） りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物（手づかみ） 豆腐のみそ汁 りんご	のりがゆ（べたべた） 魚と根菜のスープ バナナゼリー 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー パナナ 粉寒天	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ バナナゼリー
26 水	10倍がゆ（とろとろ） ほうれん草ペースト さつま芋ペースト すまし汁 （主な材料）米 さつま芋 人参 白身魚 ほうれん草 あおさ パナナ Pヨーグルト	芋がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナヨーグルト	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ（べたべた） ツナポテト くたくたそうめん汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト（手づかみポテト） くたくたそうめん汁 りんご
27 木	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 （主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ キャベツ 人参 Cコーン缶 りんご	全がゆ（べたべた） かぼちゃの煮物 鶏と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 鶏と野菜のスープ りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト マッシュポテト 魚と野菜のスープ ネーブル 食パン じゃが芋 なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ネーブル	スティックトースト マッシュポテト 魚と野菜のスープ ネーブル
28 金	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト ポテトペースト すまし汁 （主な材料）米 人参 キャベツ ツナ缶 じゃが芋 ブロッコリー ゆし豆腐 スイカ	おじや ポテトのスープ煮 ゆし豆腐 スイカ	おじや ポテトのスープ煮 ゆし豆腐 手づかみポテト スイカ	全がゆ（べたべた） 根菜コーン風味 キャベツのスープ りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 キャベツ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜コーン風味 キャベツのスープ りんご
29 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 人参 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だし煮 あおさ汁（みそ風味） りんご 米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 あおさのみそ汁 りんご
31 月	10倍がゆ（とろとろ） さつま芋ペースト 人参ペースト キャベツつぶし すまし汁 （主な材料）米 チンゲン菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ缶 さつま芋 ネーブル	菜がゆ（べたべた） 野菜ツナ煮 さつま汁（みそ風味） ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜ツナ煮 さつま汁（みそ風味） ネーブル	おじや 魚とほうれん草のスープ りんご 米 人参 玉ねぎ さつま芋 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶 りんご	おじや 魚とほうれん草のスープ りんご

## スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…  
少し柄が長めで、すくうところが  
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように  
なったら…  
柄が握りやすく、すくうところが  
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…  
柄が握りやすく、麺がからめやす  
いフォークもあります。