



# 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。

わかば認定こども園  
 (作成者) 栄養士 野原正子

【NO1】

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 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 バナナ	全粥 だし豆腐 野菜スープ バナナ	全粥 だし豆腐 野菜スープ バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご
2 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ 白菜と人参の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	きなこがゆ(べたべた) 野菜とささみのスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみのスープ煮 そうめん汁 りんご
3 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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ バナナ	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃ汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんごゼリー
4 金	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 キャベツ 人参 ブロッコリー とうがん あおさ 豆腐 バナナ	野菜がゆ 冬瓜と豆腐の汁(みそ風味) バナナ	野菜がゆ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご
5 土	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 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	ツナおじや(みそ風味) ゆし豆腐 ネーブル	ツナおじや(みそ風味) ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 冬瓜だし煮 魚のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜だし煮 魚のスープ りんご
7 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 ブロッコリー とうがん 人参 大根 白身魚 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 冬瓜のだし煮 魚汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のだし煮 魚汁(みそ風味) ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
8 火	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 山東菜 玉ねぎ ささみ キャベツ あおさ バナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	おじや マッシュポテト 豆腐汁(みそ風味) りんご	おじや マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご
9 水	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 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 白菜 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 すまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
10 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル	野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	野菜とレバーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご
11 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 青のり 豆腐 人参 大根 ブロッコリー スイカ	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル
12 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 (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル	おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根の味噌汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ 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)	
	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)
14 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 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉のりんご煮 さつま汁 りんご 米 鶏肉 りんご 人参 さつま芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 さつま汁 手づかみ芋 りんご
15 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 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 人参 玉ねぎ かぼちゃ ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ	おじや みそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ	きなこがゆ(べたべた) ツナポテト 魚のスープ スイカ 米 きなこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 白身魚 Cコーン缶 スイカ	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 魚のスープ スイカ
16 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ 手づかみポテト ネーブル	おじや ポテト汁(みそ風味) りんご かぼちゃ寒天 米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ かぼちゃ 粉寒天	おじや みそ汁 りんご かぼちゃ寒天
17 木	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐風 大根汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 大根のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご 米 ひき割り納豆 さつま芋 人参 Cコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご
18 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナゼリー 米 玉ねぎ 人参 ささみ かぼちゃ Cコーン缶 バナナ 粉寒天	おじや かぼちゃスープ バナナゼリー
19 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 (主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ りんご 米 大根 人参 ツナ缶 あおさ ブロッコリー りんご	トマト入りおじや 豆腐と野菜のスープ りんご
21 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテト汁(みそ風味) りんご 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご
22 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) レタスと豆腐のスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 そうめん汁 りんご
24 木	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 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しらす干し 大根 あおさ りんご	おじや ブロッコリーのだし煮 大根汁(みそ風味) りんご	おじや ブロッコリーのだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご 米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご
25 金	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 人参 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ スイカ くたくたそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ スイカ そうめん汁	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
26 土	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 ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポターージュ りんご 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポターージュ りんご
28 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すり流し トマトペースト (主な材料) 米 青のり ささみ 人参 白菜 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 さつま汁(「みそ風味」) りんご 米 白身魚 人参 ブロッコリー さつま芋 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 さつま汁 手づかみ芋 りんご
29 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 白身魚と野菜のスープ バナナ	おじや かぼちゃ汁(みそ風味) りんご 米 キャベツ 鶏肉 白菜 Cコーン缶 かぼちゃ わかめ りんご	おじや かぼちゃのみそ汁 りんご 手づかみかぼちゃ
30 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 人参 ブロッコリー じゃが芋 あおさ りんご	しらすがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 とうがん ブロッコリー ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル