



# 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】 (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 ジャガ芋 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 大根のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 人参スープ 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 ジャガ芋 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 ジャガ芋 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 さつま芋マッシュ くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋だんご 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 ジャガ芋 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) ツナジャガ コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナジャガ 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 さつま芋 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 ジャガ芋 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 ジャガ芋 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。