

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】

(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ccoli 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 <small>米 人参 玉ねぎ 大根 じゃが芋 ツナ缶 絹ごし豆腐 りんご</small>	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 <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ そうめん りんご</small>	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 <small>米 白身魚 ブロccoli じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご</small>	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 C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 <small>米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご</small>	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 大根 人参 玉ねぎ トマト あおさ りんご</small>	全がゆ(べたべた) 野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 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 <small>米 豆腐 玉ねぎ 人参 ささみ Cコーン缶 じゃが芋 バナナ</small>	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 <small>食パン 白身魚 じゃが芋 きゅうり じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ</small>	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 <small>米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル</small>	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 Cコーン缶 絹ごし豆腐 人参 ブロccoli 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 <small>米 ブロccoli 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 人参 ほうれん草 りんご</small>	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 <small>米 ささみ レタス 人参 Cコーン缶 そうめん りんご</small>	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 <small>米 白身魚 じゃが芋 青のり 人参 Cコーン缶 りんご</small>	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	全がゆ(べたべた) ほうれん草のスープ煮 人参スープ りんご <small>米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 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 <small>米 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 白身魚 Cコーン缶 バナナ</small>	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。