



【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) かぼちゃペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー りんご 人参 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 人参の汁(みそ風味) スイカ	かぼちゃがゆ 手づかみかぼちゃ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とトマトのスープ りんご (主な材料) 米 じゃが芋 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とトマトのスープ りんご
3 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご (主な材料) 米 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
3 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 わかめ ネーブル	おじや 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんにすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがんに わかめ ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 とうがんに汁 ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 青のり あおさ パナナ	みどりがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 バナナ	みどりがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテト汁(みそ風味) りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんご
7 水	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 (主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー 白身魚 そうめん 人参 パナナ	野菜がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	野菜がゆ 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトだし煮 野菜の汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 じゃが芋 青のり キャベツ 人参 あおさ りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8 木	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 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ 手づかみポテト りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐の汁(みそ風味) スイカ (主な材料) 米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 わかめ スイカ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 スイカ
9 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ パナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 りんご (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しらす干し あおさ 豆腐 りんご	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 りんご
10 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 レタス 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	リゾット風 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	リゾット風 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) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
12 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがんに わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがんに汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) とうがんにツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 とうがんに キャベツ ツナ缶 そうめん 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんにツナ煮 そうめん汁 りんご
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 ブロッコリースープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 ブロッコリースープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトの汁(みそ風味) バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 わかめ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ
14 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 わかめ とうがんに スイカ	菜がゆ(べたべた) ツナじゃが風 豆腐の汁(みそ風味) スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 手づかみポテト 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) とうがんにそぼろ煮風 野菜スープ りんご (主な材料) 米 とうがんに 玉ねぎ ささみ 人参 チンゲン菜 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんにそぼろ煮風 野菜スープ 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)	
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	お弁当会			全がゆ(べたべた) ポテト団子 野菜スープ りんご <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 ほうれん草 人参 サラダ菜 豆腐 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテト団子 野菜スープ りんご
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚</small>	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 あおさ汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) チキンクリームスープ バナナ <small>米 青のり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 パナナ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 チキンクリームスープ バナナ
17 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 <small>(主な材料) 米 Cコーン缶 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草 わかめ ネーブル</small>	コーンがゆ 豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	コーンがゆ 豆腐のみそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) チキンスープ りんご <small>米 かぼちゃ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
19 月	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 人参 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー <small>米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ ミルク</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 なす さつま芋 人参 大根 パナナ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 手づかみ大根 バナナ	パンがゆ⇒ココロトースト 魚と野菜スープ りんご <small>食パン ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ Cコーン缶 りんご</small>	スティックトースト 魚と野菜スープ りんご
21 水	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 <small>(主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ 手づかみポテト ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 魚のみそ汁 スイカゼリー <small>米 じゃが芋 人参 ツナ缶 キャベツ あおさ 白身魚 スイカ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 魚のみそ汁 スイカゼリー
24 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 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 Cコーン缶 絹ごし豆腐 小松菜 ネーブル</small>	おじや コーンスープ ネーブル	おじや コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 あおさ汁(みそ風味) りんご <small>米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
26 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 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル</small>	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご <small>米 ひき割り納豆 ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご
27 火	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 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ スイカ</small>	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトの汁(みそ風味) スイカ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ バナナ <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー Cコーン缶 パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ バナナ
28 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 とうがん 玉ねぎ ささみ 人参 Cコーン缶 パナナ</small>	全がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 人参スープ 手づかみ人参 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 魚のみどり煮 とうがん汁 ネーブル <small>米 あおさ 白身魚 ほうれん草 とうがん 人参 ネーブル</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル
29 木	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 ブロッコリー 人参 ツナ缶 きゅうり 豆腐 わかめ ネーブル</small>	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐の汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
30 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ ネーブル</small>	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 そうめん 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
31 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 Cコーン缶 ほうれん草 ネーブル</small>	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポターージュ バナナ <small>米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス パナナ</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポターージュ バナナ

♡ 食事はマナーよりも楽しさ優先で♡ … 食事は、楽しく食べることがいちばんです。この時期は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きましょう。

