



# 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月	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 白菜 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト 白菜スープ みかん	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草だし煮 人参スープ りんご 米 ひき割り納豆 ほうれん草 人参 玉ねぎ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草だし煮 人参スープ りんご
2火	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 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 キャベツ汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト キャベツのみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ りんご 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ほうれん草 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ りんご
4木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 白身魚 青のり 大根 みかん	二色がゆ 煮魚 大根汁(みそ風味) みかん	二色がゆ 煮魚 手づかみ大根 大根のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 野菜のミルク煮 豆腐スープ りんご 米 玉ねぎ かぼちゃ ミルク あおさ 切干大根 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のミルク煮 豆腐スープ りんご
5金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 切干大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご	おじや くたくたそうめん汁 みかん かぼちゃ寒天 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 みかん かぼちゃ 粉寒天	おじや くたくたそうめん汁 みかん かぼちゃ寒天
6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 玉ねぎ 豆腐 あおさ みかん	鶏おじや あおさ汁 みかん	鶏おじや あおさ汁 みかん	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご 米 ツナ缶 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 白菜 サラダ菜 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん トマトスープ りんご 米 人参 ブロッコリー ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん トマトスープ りんご
9火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん パナナ	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや 煮魚 芋汁(みそ風味) りんご 米 人参 玉ねぎ 白身魚 サラダ菜 さつま芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみ芋 さつま芋のみそ汁 りんご
10水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃのすり流し 人参ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ 人参 白菜 コーン缶 パナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ 手づかみ人参 バナナ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 豆腐汁(みそ風味) りんご 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 青のり 豆腐 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご
11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 キャベツ 人参 大根 みかん	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のみそ風味 みそ汁 みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のみそ風味 みそ汁 手づかみ大根 みかん	納豆がゆ(べたべた) ポテトマッシュ チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ひき割り納豆 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
12金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 梨	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 かぼちゃスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 かぼちゃスープ 梨	おじや 魚汁(みそ風味) りんご 米 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 白身魚 りんご	おじや 魚のみそ汁 りんご
13土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ レタス 絹ごし豆腐 人参 みかん	おじや 豆腐と野菜のスープ みかん	おじや 豆腐と野菜のスープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 ほうれん草汁(みそ風味) りんご 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ トマト ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご
15月	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 ささみ じゃが芋 人参 あおさ パナナ Pヨーグルト	人参がゆ ささみと根菜のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト	人参がゆ ささみと根菜のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) ほうれん草のスープ煮 ポテト汁(みそ風味) りんご 米 ほうれん草 コーン缶 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト 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 ブ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)
16 火	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 人参 ジャが芋 わかめ みかん</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 ポテト汁(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	ツナがゆ ブロッコリーの納豆あえ くたくたそうめん汁 りんご <small>米 人参 ツナ缶 ブロッコリー ひき割り納豆 そうめん りんご</small>	ツナがゆ ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご
17 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 <small>(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 ほうれん草 梨</small>	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ 梨	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ 梨	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 さつま汁(みそ風味) りんご <small>米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 さつま汁 手づかみ芋 りんご
18 木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろりんご すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 小松菜 絹ごし豆腐 人参 ジャが芋 わかめ りんご</small>	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 小松菜スープ 梨 <small>米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 小松菜 コーン缶 梨</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 小松菜スープ 梨
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 ジャが芋 バナナ</small>	みどりがゆ(べたべた) 人参やわらか煮 魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参だし煮 手づかみ人参 魚と野菜のスープ バナナ	パンがゆ⇒ココロトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん <small>食パン ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 ブロッコリー みかん</small>	スティックトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん
20 土	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 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 豆腐 わかめ みかん</small>	おじや 大根だし煮 豆腐汁 みかん	おじや ⇒ 軟飯 大根だし煮 豆腐のみそ汁 みかん 	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 ジャが芋 きゅうり 人参 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
22 月	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 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 ツナ缶 ジャが芋 青のり 大根 りんご</small>	おじや ポテトマッシュ 大根汁(みそ風味) りんご	おじや ポテト煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ みかん <small>米 ほうれん草 鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 みかん</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ みかん
24 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 <small>(主な材料) 米 人参 ジャが芋 白身魚 ブロッコリー わかめ みかん</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテト汁(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ブロッコリースープ りんご <small>米 人参 豆腐 あおさ ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ブロッコリースープ りんご
25 木	<b>お弁当会</b> 			おじや 芋だんご コーンスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま芋 きなこ コーン缶 ブロッコリー りんご</small>	おじや 芋だんご コーンスープ ゆるゆるりんごゼリー
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 そうめん きゃべつ りんご</small>	のりがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのだし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ バナナゼリー <small>食パン ささみ 人参 ジャが芋 玉ねぎ ほうれん草 バナナ</small>	スティックトースト チキンスープ バナナゼリー
27 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 <small>(主な材料) 米 あおさ 大根 人参 ツナ缶 豆腐 みかん</small>	あおさがゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 豆腐汁(みそ風味) みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 豆腐のみそ汁 みかん 	具だくさんおじや みそ汁 りんご <small>米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ ジャが芋 かぼちゃ りんご</small>	具だくさんおじや みそ汁 りんご
29 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ コーン缶 白菜 みかん</small>	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 白菜汁(みそ風味) みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 白菜のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ りんご <small>米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ りんご
30 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 レタス しらす干し 人参 ブロッコリー ツナ缶 そうめん あおさ バナナ</small>	菜がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 そうめん汁 バナナ	おじや マッシュポテト 豆腐汁(みそ風味) りんご <small>米 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ジャが芋 絹ごし豆腐 レタス りんご</small>	おじや マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご

かみかみ期（9～11か月頃）

離乳食の形状は月令にあっているかな？ 進め方に無理がないかな？



食欲旺盛でかまずにどんどん飲み込んでいませんか？

⇒ 食べる様子を観察して原因を見つけ、形状をみなおしてみましょう。

- ①かたくて歯ぐきでつぶせない時・・・食欲があれば丸飲みしてしまいます。
- ②反対にやわらかすぎても、舌でラクにつぶせるため、歯ぐきでかむ必要がなくなります。
- ③とろみづけのしすぎはかまなくてもつるんとしているので、丸飲みになってしまいます。

