

離乳食こんだて

【令和 5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。



【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子

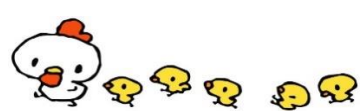

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜のみそ汁 ネーブル 	おじや ほうれん草スープ りんご	おじや ほうれん草スープ りんご
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス 白菜 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のスープ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のスープ煮 野菜スープ りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 あおさ汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさのみそ汁 ネーブル
4 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 青のり 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 大根汁(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 大根のみそ汁 バナナ	鶏がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 ブロッコリースープ ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 ブロッコリースープ ネーブル
5 水	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 ひきわり納豆 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 白菜 あおさ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ(みそ風味) ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 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 木	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 白菜 じゃが芋 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ バナナ	菜がゆ(べたべた) ポテトのみどりあんかけ 豆腐と人参のスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどりあんかけ 豆腐と人参のスープ バナナ	おじや 煮魚(トマト風味) くたくたそうめん汁 りんご	おじや 煮魚(トマト風味) そうめん汁 りんご
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 野菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト チキンスープ りんごゼリー
8 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 玉ねぎ 豆腐 じゃが芋 キャベツ ネーブル	おじや ポテトスープ ネーブル	おじや ポテトスープ ネーブル 	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃ煮物 コーンスープ りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 コーンスープ りんご
10 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とうがんスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 とうがん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のくず煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のくず煮 ポテトスープ りんご
11 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 とうがんすり流し (主な材料) 米 青のり 白身魚 ほうれん草 そうめん 人参 とうがん バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ほうれん草スープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ほうれん草スープ りんご
12 水	10倍がゆ(とろとろ) とろとろトマト・ポテト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 人参 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜の煮物 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜の煮物 すまし汁 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 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご	おじや 魚のスープ バナナゼリー	おじや 魚のスープ バナナゼリー
14 金	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 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー ゆし豆腐 あおさ ネーブル	鶏がゆ(べたべた) ポテトのみどりあん ゆし豆腐(薄) ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどりあん ゆし豆腐(薄) ネーブル	魚と野菜のおじや さつま芋団子 かぼちゃスープ(みそ風味) りんご	魚と野菜のおじや さつま芋団子 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。




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 土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 	おじや 豆腐スープ ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル 	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 ポテトスープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 ポテトスープ りんご
17 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 手づかみポテト りんご	おじや きなこポテト かぼちゃスープ ネーブル	おじや きなこポテト かぼちゃスープ ネーブル
18 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 小松菜すりつぶし とろとろバナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみのみどりあん とうがんスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどりあん とうがんのみそ汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) 豆腐とポテトのだし煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 くたくたそうめん汁 ネーブル
19 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) ささみのみどりあん 人参スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどりあん 人参スープ りんご 手づかみポテト	くたくたうどん汁 かぼちゃ寒天 ネーブル	うどん汁 かぼちゃ寒天 ネーブル
20 木	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 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
21 金	 お弁当会 			のりがゆ(べたべた) ささみのスープ煮 ポテトスープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのスープ煮 ポテトスープ 手づかみポテト りんご
22 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 	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご 
24 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 大根のみそ汁 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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
25 火	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 白菜すりつぶし すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃのうま煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃのうま煮 白菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや ポテトマッシュ 白菜のスープ(みそ風味) りんご	おじや ポテトマッシュ 白菜のスープ(みそ風味) りんご
26 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 白菜スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 白菜のみそ汁 バナナ	おじや 鶏と野菜のスープ りんご	おじや 鶏と野菜のスープ りんご
27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのスープ煮 そうめん汁 手づかみかぼちゃ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ポテトのみどりあん 人参ポタージュ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどりあん 人参ポタージュ バナナ
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根すりつぶし 人参ペースト 野菜スープ	のりがゆ(べたべた) 根菜だし煮 豆腐と野菜のスープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 手づかみ大根 豆腐と野菜のスープ りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚の人参あん 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚の人参あん 野菜スープ バナナ


スプーン・フォークの選び方

● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやす
いフォークもあります。