



【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。

【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) 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 (主な材料) 米 ジャガイモ 人参 キャベツ トマト缶 絹ごし豆腐 あおさ りんご	おじや あおさ汁 りんご	おじや あおさ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル 米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ツナ缶 そうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 ネーブル
2火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャガイモ 青のり 人参 チンゲン菜 コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ 手づかみポテト りんご	全がゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 かぼちゃスープ ネーブル 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ ジャガイモ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 かぼちゃスープ ネーブル
6土	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 ネーブル	おじや 豆腐スープ ネーブル	おじや 豆腐スープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 白身魚 青のり 人参 大根 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 根菜スープ ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 根菜スープ 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ コーン缶 りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃスープ りんごゼリー
9火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 青のり かぼちゃ 茹でうどん バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 うどんスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそうどん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ りんご 米 ささみ 人参 キャベツ ジャガイモ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ りんご
10水	10倍がゆ(とろとろ) とうがんですり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 トマト 豆腐 とうがん 人参 ジャガイモ りんご	トマトがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ りんご	全がゆ(べたべた) 魚ととうがんのスープ煮 人参スープ ネーブル 米 白身魚 とうがん 青のり 人参 かぼちゃ コーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 魚ととうがんのスープ煮 人参スープ ネーブル
11木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のポテト煮 ほうれん草のスープ りんご 食パン 白身魚 ジャガイモ きゅうり ほうれん草 コーン缶	スティックトースト(手づかみ) 白身魚のポテト煮 ほうれん草のスープ りんご
12金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ジャガイモ 玉ねぎ ささみ チンゲン菜 コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 チンゲン菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 チンゲン菜スープ りんご 手づかみ人参	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 あおさ 豆腐 人参 そうめん チンゲン菜 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル
13土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんですり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ とうがん わかめ ネーブル	鶏おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル	鶏おじや ⇒ 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 米 白身魚 ジャガイモ 青のり 人参 キャベツ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご
15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 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 大根 人参 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のうま煮 野菜スープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のうま煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃポタージュ りんご 米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃポタージュ りんご
16火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー ジャガイモ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 手づかみポテト バナナ	おじや マッシュポテト ほうれん草のスープ りんご 米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 ジャガイモ 人参 ほうれん草 りんご	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
17水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 レタス ささみ 人参 豆腐 青のり ジャガイモ 玉ねぎ トマト缶 スイカ	鶏がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 トマトスープ スイカ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 トマトスープ スイカ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 白身魚 レタス 人参 コーン缶 そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご

