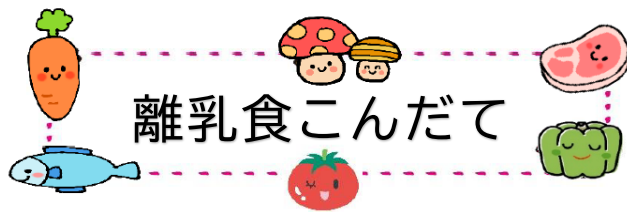




3月



# 離乳食こんだて



【令和 8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	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)
固さ	 例: かぼちゃ	 例: かぼちゃ	 例: かぼちゃ	 例: 白身魚	 例: 白身魚
2月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテのすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテのうま煮 あおさ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテのうま煮 あおさ汁 タンカン	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー かぼちゃ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ BFホワイトソース バナナ
3火	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ほうれん草	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 豆腐のすまし汁 いちご	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 豆腐のすまし汁 いちご	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるバナナ寒天 (主な材料) 米 青のり 白身魚 玉ねぎ 人参	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるバナナ寒天 (主な材料) 米 青のり 白身魚 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ 粉寒天
4水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 大根すりつぶし (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 かぼちゃ BFホワイトソース タンカン	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のうま煮 かぼちゃスープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 かぼちゃスープ タンカン	おじや ささみと野菜のスープ バナナ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 あおさ ささみ ブロッコリー 玉ねぎ バナナ	おじや ささみと野菜のスープ バナナ
5木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ バナナ	菜がゆ(べたべた) 鶏と根菜のトマト煮 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のトマト煮 手づかみポテ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテおかか煮 魚と白菜のスープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 白菜 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテおかか煮 魚と白菜のスープ
6金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 あおさ タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 タンカン	豆腐入りおじや くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー そうめん 大根 バナナ	豆腐入りおじや そうめん汁 バナナ
7土	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 あおさ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー BFホワイトソース タンカン	ツナおじや かぼちゃスープ タンカン	ツナおじや ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ タンカン	あおさがゆ(べたべた) チキンスープ バナナ (主な材料) 米 あおさ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナ
9月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 Cコーン缶 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ タンカン	クリームコーンがゆ 魚と野菜のスープ タンカン	クリームコーンがゆ 魚と野菜のスープ タンカン	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のトマト煮 あおさ汁 バナナ (主な材料) 米 ささみ 人参 白菜 じゃが芋 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマト煮 あおさ汁 手づかみポテ バナナ
10火	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ そうめん 人参 タンカン	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテのうま煮 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテのうま煮 白菜スープ バナナ
11水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 大根 人参 ツナ缶 あおさ じゃが芋 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 大根ツナ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 大根ツナ煮 手づかみ大根 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのだし煮 おろし大根汁(みそ風味) バナナ (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 大根 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 おろし大根のみそ汁 バナナ
12木	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ バナナ 手づかみポテ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 白菜スープ ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 白菜スープ ネーブル
13金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ BFホワイトソース バナナ Pヨーグルト	全がゆ 白身魚とポテのスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテのスープ バナナヨーグルト	全がゆ ツナじゃが ブロッコリースープ ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテ ブロッコリースープ ネーブル
14土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 豆腐 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ネーブル	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	菜がゆ(べたべた) ツナとかぼちゃのスープ バナナ (主な材料) 米 キャベツ かぼちゃ ツナ缶 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナとかぼちゃのスープ バナナ



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
	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)
16 月	つぶしがゆ(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 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ あおさ レタス ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃ煮 ポテトスープ バナナ (主な材料) 米 チンゲン菜 白身魚 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃ煮 ポテトスープ バナナ
17 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 そうめん あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ	みどりがゆ 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 キャベツ 人参 コーン缶 りんご 粉寒天	みどりがゆ 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
18 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	しらすがゆ(べたべた) 野菜のトマト煮 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のトマト煮 バナナ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) さつま芋のきな粉かけ 魚とほうれん草のスープ ネーブル (主な材料) 米 さつま芋 きなこ ほうれん草 人参 白身魚 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子のきな粉かけ 魚とほうれん草のスープ ネーブル
19 木	<b>お弁当会</b> 			芋がゆ ささみと野菜のスープ バナナ (主な材料) 米 さつま芋 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー BFホワイトソース バナナ	芋がゆ ささみと野菜のスープ バナナ
21 土	つぶしがゆ(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 あおさ 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが(トマト風味) あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが(トマト風味) あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ポテトスープ バナナ (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 ささみ 人参 コーン缶 バナナ	みどりがゆ ポテトスープ バナナ
23 月	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ BFホワイトソース ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のうま煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のうま煮 ポテトスープ ネーブル	ツナおじや ほうれん草とスープ バナナ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 じゃが芋 ほうれん草 かぼちゃ バナナ	ツナおじや ほうれん草とスープ バナナ 手づかみかぼちゃ
24 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 青のり ささみ 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン缶 バナナ	のりがゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 かぼちゃスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 かぼちゃのスープ バナナ	パンがゆ→ころころトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 食パン 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ りんご 粉寒天	スティックトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
25 水	つぶしがゆ(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 しらす干し 人参 ブロッコリー そうめん ほうれん草 ささみ バナナ	しらすおじや 鶏野菜そうめん汁 バナナ	しらすおじや 鶏野菜そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナかぼちゃ ブロッコリースープ ネーブル (主な材料) 米 かぼちゃ ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ 手づかみかぼちゃ ブロッコリースープ ネーブル
26 木	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 きゅうり あおさ ほうれん草 ゆし豆腐 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 野菜とゆし豆腐(薄) 人参ペースト ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 野菜とゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 魚のスープ バナナ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚のスープ 手づかみポテト バナナ
27 金	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 根菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー あおさ トマト 人参 大根 ネーブル	鶏おじや トマト添え 根菜スープ(みそ風味) ネーブル	鶏おじや トマト添え 根菜のみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみぞれ煮 ほうれん草スープ バナナ (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 BFホワイトソース バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみぞれ煮 ほうれん草スープ バナナ
28 土	 <b>新年度準備</b> 				
30 月	つぶしがゆ(とろとろ) 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 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 BFホワイトソース ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 根菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 根菜スープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが ブロッコリースープ バナナ (主な材料) 米 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリースープ バナナ
31 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 人参 豆腐 玉ねぎ キャベツ コーン缶 ほうれん草 ネーブル	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	豆腐入りおじや 野菜のスープ ネーブル	菜がゆ(べたべた) ツナとかぼちゃのスープ バナナ (主な材料) 米 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナとかぼちゃのスープ 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。  
1年間ありがとうございました。

