



【令和2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】

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 9~11ヶ月頃	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11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 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根のすり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 花かつお 人参	全がゆ(べたべた) 人参のおかか煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参のおかか煮 魚汁 りんご	人参がゆ(べたべた) みそ汁 バナナ 米 人参 玉ねぎ わかめ 麩 パナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 肉じゃが すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが すまし汁 バナナヨーグルト	おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 じゃが芋 レタス ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
3 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト しらすのすり流し すまし汁 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ わかめ そうめん りんご	全がゆ(べたべた) ポテトしらす(マッシュ) そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす(つぶし) そうめん汁 りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜のポタージュ ネーブル 米 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜のポタージュ ネーブル
4 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 鶏ささみ ブロッコリー ゆし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 大根 わかめ 麩 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
6 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 すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 鶏ささみ 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	芋がゆ(べたべた) 魚汁 ネーブル 米 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 ネーブル
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のあけぼの煮 とうがんのすり流し すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 とうがん 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) 野菜とツナのスープ りんご 米 人参 玉ねぎ ブロッコリー とうがん 人参 ツナ缶 りんご	おじや ⇒ 軟飯 野菜とツナのスープ りんご
8 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 野菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 麩 パナナ	全がゆ(べたべた) ツナと野菜の煮物 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 すまし汁 バナナ	パンがゆ 魚と野菜のスープ りんご 食パン 白身魚 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	トースト(コロコロ〜スティック) 魚と野菜のスープ りんご
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 トマト ブロッコリー そうめん ツナ缶 玉ねぎ キャベツ わかめ パナナ	くたくだそうめん 魚汁 バナナ	くたくだそうめん 魚汁 バナナ	磯がゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル 米 青のり キャベツ ブロッコリー 麩 ネーブル	磯がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
10 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 野菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 豆腐 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 コーンスープ ネーブル	人参がゆ(べたべた) みそ汁 バナナ 米 人参 玉ねぎ わかめ 麩 パナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
11 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテトペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) しらすとブロッコリーの煮物 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとブロッコリーの煮物 ポテトスープ バナナ	おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル 米 じゃが芋 花かつお ブロッコリー 玉ねぎ 麩 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
13 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 鶏ささみ そうめん 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃとささみの煮物 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとささみの煮物 そうめん汁 ネーブル	おじや(べたべた) パンプキンスープ りんご 米 人参 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ りんご	おじや ⇒ 軟飯 パンプキンスープ りんご
14 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 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 青のり 白菜 ほうれん草 花かつお ゆし豆腐 ネーブル	磯がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 ネーブル	磯がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 ネーブル	洋風おじや(べたべた) 野菜スープ りんご 米 ほうれん草 トマト ツナ缶 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	洋風おじや ⇒ 軟飯 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下さい。



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 9~11ヶ月頃	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11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 水	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	全がゆ(べたべた) 肉じゃが パンプキンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが パンプキンスープ ネーブル	おじや(べたべた) みそ汁 バナナ	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ネーブル			米 玉ねぎ かぼちゃ じゃが芋 わかめ 麩 バナナ		
16 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のあげぼの煮 さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 バナナ	おじや(べたべた) さつま芋コロコロ みそ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 さつま芋スティック みそ汁 りんご
主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 キャベツ トマト とうがん 豆腐 わかめ バナナ			米 レタス トマト ツナ缶 さつま芋 キャベツ 麩 人参		
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 人参とつなのつぶし煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とつなのつぶし煮 すまし汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 魚汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚汁 りんご
主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 人参 ツナ缶 白菜 玉ねぎ 麩 バナナ			米 ブロッコリー 白身魚 白菜 人参 わかめ りんご		
18 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ペースト すまし汁	煮込みうどん コーンスープ バナナ	煮込みうどん コーンスープ バナナ	おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
主な材料)米 しらす干し 人参 うどん キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 わかめ Cコーン缶 バナナ			米 しらす干し 玉ねぎ キャベツ 人参 麩 ネーブル		
20 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 大根のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋とリンゴのつぶし煮 みそ汁 つぶし人参	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とリンゴのつぶし煮 みそ汁 コロコロ~スティック人参	蒸しパン 野菜のミルクスープ バナナ	蒸しパン 野菜のミルクスープ バナナ
主な材料)米 さつま芋 大根 りんご 白菜 麩 人参			HKミックス粉 白菜 人参 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ		
21 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜としらすのどろ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのどろ煮 そうめん汁 ネーブル	おじや(べたべた) みそ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご
主な材料)米 しらす干し 人参 キャベツ そうめん わかめ ネーブル			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ 麩 りんご		
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁	みそうどん すまし汁 バナナ	みそうどん すまし汁 バナナ	おじや(べたべた) 野菜のポターージュ りんご	おじや ⇒ 軟飯 野菜のポターージュ りんご
主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃぼも 人参 うどん 玉ねぎ キャベツ 人参 絹ごし豆腐 わかめ バナナ			米 しらす干し ブロッコリー じゃが芋 キャベツ Cコーン缶		
23 木	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜と豆腐のつぶし煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐のつぶし煮 すまし汁 りんご	人参がゆ(べたべた) みそ汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
主な材料)米 ブロッコリー 人参 豆腐 白菜 麩 りんご			米 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ バナナ		
24 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と小松菜のミルク煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と小松菜のミルク煮 すまし汁 バナナ	きなこがゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
主な材料)米 白身魚 とうがん 玉ねぎ 小松菜 バナナ			米 きな粉 たまねぎ 人参 小松菜 豆腐 ネーブル		
25 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ほうれん草のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや(べたべた) みそ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご
主な材料)米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 花かつお ゆし豆腐 バナナ			米 ほうれん草 ツナ缶 わかめ 麩 りんご		
27 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテミルクペースト 大根のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) パンプキンポターージュ りんご	おじや ⇒ 軟飯 パンプキンポターージュ りんご
主な材料)米 じゃが芋 大根 鶏ささみ 人参 わかめ ネーブル			米 大根 人参 花かつお かぼちゃ 玉ねぎ りんご		
28 火	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	全がゆ(べたべた) 人参と豆腐のつぶし煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参と豆腐の煮物 すまし汁 りんご	おじや(べたべた) みそ汁 バナナ	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 白菜 麩 りんご			米 白菜 人参 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ バナナ		
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 玉ねぎと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 玉ねぎと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや(べたべた) コーンスープ きなこバナナ	おじや ⇒ 軟飯 コーンスープ きなこバナナ
主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ 花かつお ゆし豆腐 わかめ ネーブル			米 人参 Cコーン缶 玉ねぎ バナナ きなこ		

