



【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）	
	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 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 根菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすとポテトのつぶし煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとポテトのつぶし煮 すまし汁 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
2 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 すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 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
7 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ 主な材料)米 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 トマト 鶏ささみ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 洋風肉じゃが みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 洋風肉じゃが みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) 野菜と豆腐のスープ りんご	おじや ⇒ 軟飯 野菜と豆腐のスープ りんご
8 金	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)白身魚 大根 玉ねぎ 麩 大根 りんご	全がゆ(べたべた) たまねぎと麩のだし煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 たまねぎと麩のだし煮 魚汁 りんご	人参がゆ(べたべた) みそ汁 きなこバナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 きなこバナナ
9 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんのすり流し すまし汁 主な材料)米 しらす干し とうがん 大根 ブロッコリー 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 みそ汁 バナナ	おじや(べたべた) すまし汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 すまし汁 ネーブル
11 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参・小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 豆腐 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 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
12 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 野菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ そうめん ツナ缶 Cコーン缶 玉ねぎ ネーブル	くたくたそうめん コーンスープ ネーブル	くたくたそうめん コーンスープ ネーブル	おじや(べたべた) 野菜のポタージュ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 野菜のポタージュ バナナ
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんのすり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 鮭 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 すまし汁 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
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 人参 小松菜 鶏ささみ そうめん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 りんご	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
15 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 野菜ペースト すまし汁 主な材料)米 じゃが芋 人参 ブロッコリー バター 鶏ささみ 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) みどりのマッシュポテト チキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりのあつぷしポテト チキンスープ 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
16 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のあけぼの煮 裏ごしトマト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 トマト 花かつお とうがん 豆腐 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) トマトのおかか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトのおかか煮 すまし汁 バナナ	おじや(べたべた) ポテトポタージュ ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 ポテトポタージュ ネーブル

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)	
	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)
18 月	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 すまし汁 主な材料)米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご	おじや(べたべた) そうめん汁 ネーブル 米 大根 人参 玉ねぎ そうめん わかめ ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 ネーブル
19 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 ツナ缶 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 人参とツナのつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とツナのつぶし煮 みそ汁 りんご	おじや(べたべた) チキンスープ バナナ 米 絹ごし豆腐 サラダ菜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 バナナ	おじや ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナ
20 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のみどり煮 キャベツペースト すまし汁 主な材料)絹ごし豆腐 小松菜 キャベツ ゆし豆腐 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) キャベツのおかか煮 ゆし豆腐 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツのおかか煮 ゆし豆腐 バナナヨーグルト	おじや(べたべた) みそ汁 りんご 米 小松菜 人参 ツナ缶 キャベツ 麩 りんご	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご
21 木	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 そうめん ツナ缶 ほうれん草 大根 麩 ネーブル	くたくたそうめん すまし汁 ネーブル	くたくたそうめん すまし汁 ネーブル	おじや(べたべた) パンプキンスープ バナナ 米 しらす干し 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 パンプキンスープ バナナ
22 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 野菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 キャベツ そうめん 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	くたくたそうめん コーンスープ バナナ	くたくたそうめん コーンスープ バナナ	おじや(べたべた) みそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 キャベツ じゃが芋 りんご	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご
23 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 根菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜としらすのとろ煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのとろ煮 ポテトスープ バナナ	おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル 米 人参 ツナ缶 玉ねぎ 麩 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
25 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	きなこパンがゆ 野菜のポタージュ りんご 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	きなこトースト (コロコロ〜スティック) 野菜のポタージュ りんご
26 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 根菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 人参 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと根菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと根菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) そうめん汁 バナナ 米 ブロッコリー 人参花かつお そうめん 大根 バナナ	きなこトースト (コロコロ〜スティック) 野菜のポタージュ りんご
27 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 すまし バナナヨーグルト	芋がゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル 米 さつま芋 玉ねぎ 人参 麩 ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
28 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のあげぼの煮 かぼやペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 すまし汁 りんご	みそおじや(べたべた) パンプキンスープ りんご 米 絹ごし豆腐 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	みそおじや ⇒ 軟飯 パンプキンスープ りんご
29 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料)白身魚 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 すまし汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル 米 ひきわり納豆 人参 ブロッコリー 麩 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
30 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 オクラ 玉ねぎ 花かつお ゆし豆腐 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) オクラとおかかのうま煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 オクラとおかかのうま煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル 米 玉ねぎ チンゲン菜 ツナ缶 オクラ 玉ねぎ 麩 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル

