



離乳食こんだて



【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月	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 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のポターージュ ツナと野菜のポターージュ	蒸しパン ツナと野菜のポターージュ りんご
2火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツと人参のペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 小松菜 わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 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
3水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	おじや(べたべた) パンプキンスープ ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 パンプキンスープ ネーブル
4木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 玉ねぎと人参のペースト すまし汁 主な材料)米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 そうめん ツナ缶 キャベツ Cコーン缶 りんご	くたくたそうめん コーンスープ りんご	くたくたそうめん コーンスープ 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
5金	10倍がゆ(とろとろ) 大根のすり流し 根菜ペースト すまし汁 主な材料)米 大根 じゃが芋 人参 鶏ささみ わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのとろ煮 みそ汁 りんご	パンがゆ 野菜のミルクスープ	コロコロ～スティックトースト (りんごと人参のソース) 野菜のミルクスープ
6土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根のすり流し すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 とうがん 人参 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) とうがんと豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんと豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	おじや(べたべた) そうめん汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 ネーブル
8月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 かぼちゃと玉ねぎのペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 とうがん りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃと野菜の煮物 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと野菜の煮物 魚汁 りんご	おじや(べたべた) 野菜のポターージュ ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 野菜のポターージュ ネーブル
9火	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト すまし汁 主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ 人参 花かつお ゆし豆腐 麩 スイカ	全がゆ(べたべた) キャベツと人参のかか煮 ゆし豆腐 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツと人参のかか煮 ゆし豆腐 スイカ	芋がゆ(べたべた) みそ汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご
10水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のあけぼの煮 ポテトペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 鮭 あおさ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鮭とポテトのミルク煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭とポテトのミルク煮 すまし汁 ネーブル	磯がゆ(べたべた) みそ汁 バナナ	磯がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
11木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 裏ごしトマト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し トマト 鶏ささみ じゃが芋 ブロッコリー バター キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のバター風味 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のバター風味 野菜スープ 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
12金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリー・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ツナ缶 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜とツナにつぶし煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とツナにつぶし煮 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
13土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のあけぼの煮 とろとろバナナ すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 ゆし豆腐 わかめ バナナ	人参がゆ(べたべた) ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 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

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 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参とブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや(べたべた) そうめん汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 ネーブル
主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 わかめ バナナ Pヨーグルト			米 鶏ささみ ブロッコリー 人参 そうめん 大根 麩		
16 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋と人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 みそ汁 りんご	人参きなこがゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル	人参きなこがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ 麩 りんご			米 人参 きなこ じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ ネーブル		
17 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と白菜のすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーンミルク煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーンミルク煮 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
主な材料)米 白身魚 白菜 人参 ブロッコリー Cコーン缶 麩 ネーブル			米 鶏ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 わかめ バナナ		
18 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 みそ汁 バナナ	芋がゆ(べたべた) 野菜スープ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ りんご
主な材料)米 しらす干し さつま芋 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ			米 さつま芋 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 りんご		
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の2色ソース みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の2色ソース みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) すまし汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 すまし汁 りんご
主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 キャベツ 麩 ネーブル			米 トマト 小松菜 花かつお キャベツ 人参 Cコーン缶		
20 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすと大根のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 そうめん汁 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 大根 ブロッコリー そうめん わかめ バナナ			米 ツナ缶 チンゲン菜 赤ピーマン 大根 麩 ネーブル		
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ ネーブル	おじや(べたべた) みそ汁 きなこバナナ	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 きなこバナナ
主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 小松菜 ネーブル			米 鶏ささみ 人参 白菜 わかめ 麩 バナナ きなこ		
24 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜とツナのとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とツナのとろ煮 みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) 野菜のポタージュ りんご	おじや ⇒ 軟飯 野菜のポタージュ りんご
主な材料)米 かぼちゃ 小松菜 人参 玉ねぎ ツナ缶 ネーブル			米 鶏ささみ 人参 オクラ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜		
25 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜と人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭と白菜のミルク煮 すまし汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と白菜のミルク煮 すまし汁 スイカ	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 白菜 人参 鮭 玉ねぎ 麩 わかめ スイカ			米 しらす干し 人参 白菜 玉ねぎ りんご		
26 金	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 白身魚のすり流し すまし汁	くたくたそうめん すまし汁 さつま芋とリンゴの甘煮	くたくたそうめん すまし汁 さつま芋とリンゴの甘煮	魚の磯がゆ(べたべた) すまし汁 ネーブル	魚の磯がゆ ⇒ 軟飯 すまし汁 ネーブル
主な材料)米 さつま芋 白身魚 そうめん チンゲン菜 大根 麩 わかめ りんご			米 白身魚 青のり 大根 レタス ネーブル		
27 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	全がゆ(べたべた) 野菜と麩のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と麩のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	磯がゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル	磯がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 麩 ゆし豆腐 バナナ			米 青のり 玉ねぎ わかめ ネーブル		
29 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツとトマトのペースト 野菜スープ	やわらか煮込みうどん すまし汁 バナナヨーグルト	やわらか煮込みうどん 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	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
主な材料)米 さつま芋 キャベツ トマト うどん ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト			米 玉ねぎ 人参 キャベツ さつま芋 麩 ネーブル		
30 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のあけぼの煮 大根のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 大根と豆腐のみそ煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 大根と豆腐のみそ煮 そうめん汁 りんご	パンがゆ(きなこ) チキンスープ バナナ	パンがゆ(きなこ) チキンスープ バナナ
主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 大根 そうめん わかめ レタス りんご			食パン きなこ 鶏ささみ 大根 人参 トマト バナナ		

