



# 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）	
	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
月令	5～6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	7～8ヶ月頃	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) 絹ごし豆腐のすり流し とうがんと人参のすり流し すまし汁 主な食材)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) ポテトポターージュ りんご	おじや ⇒ 軟飯 ポテトポターージュ りんご
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参とキャベツのペースト すまし汁 主な食材)米 白身魚 人参 キャベツ うどん 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ りんご	やわらかうどん すまし汁 りんご	やわらかうどん 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 金	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 主な食材)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ へちま ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁(へちま) ネーブル	人参がゆ(べたべた) パンプキンスープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 パンプキンスープ りんご
4 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 主な食材)米 しらす干し 人参 オクラ 花かつお ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) オクラと人参のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 オクラと人参のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
6 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト キャベツと人参のペースト すまし汁 主な食材)米 じゃが芋 キャベツ 人参 ツナ缶 青のり 白菜 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナポテト すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト すまし汁 ネーブル	きなこがゆ(べたべた) みそ汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご
7 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 裏ごしトマト すまし汁 主な食材)米 かぼちゃ トマト そうめん ツナ缶 オクラ ネーブル	くたくたそうめん かぼちゃ煮物 ネーブル	くたくたそうめん かぼちゃ煮物 ネーブル	おじや(べたべた) みそ汁 かぼちゃ りんご	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 かぼちゃ りんご
8 水	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 主な食材)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ チンゲン菜 Cコーン缶 キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 コーンスープ バナナ	パンがゆ(きな粉) 野菜とツナのスープ りんご	ココロ・スティック(きな粉) 野菜とツナのスープ りんご
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつまいもペースト すまし汁 主な食材)米 白身魚 さつまいも 白身魚 大根 人参 りんご	全がゆ(べたべた) さつまいもとリンゴのつぶし煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもとリンゴのつぶし煮 魚汁	おじや(べたべた) みそ汁 バナナ	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
10 金	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 主な食材)米 しらす干し かぼちゃ 鶏ささみ 麩 わかめ へちま ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃのつぶし みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃのつぶし煮 みそ汁(へちま) 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
11 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根・人参ペースト すまし汁 主な食材)米 絹ごし豆腐 大根 人参 豆腐 玉ねぎ 人参 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 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
13 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 すまし汁 主な食材)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ オクラ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご	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
14 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 主な食材)米 しらす干し 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ミルク りんご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 パンプキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 パンプキンスープ りんご	おじや(べたべた) 魚汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 魚汁 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。