



8月



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 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 人参ととうがんのペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 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
3 月	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） かぼちゃとささみの煮物 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとささみの煮物 みそ汁 スイカ	おじや（べたべた） 野菜スープ りんご	おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ りんご
4 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	全がゆ（べたべた） 野菜と豆腐のとろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐のとろ煮 すまし汁 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
5 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋と野菜のペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） しらすときゅうりのおろし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのおろし煮 みそ汁 ネーブル	おじや（べたべた） 野菜スープ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ バナナ
6 木	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	全がゆ（べたべた） 納豆とキャベツのとろとろ そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 納豆とキャベツのとろとろ そうめん汁 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
7 金	10倍がゆ（とろとろ） さつまいもペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） さつまいものつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロ～スティックさつまいも みそ汁 ネーブル	おじや（べたべた） すまし汁 バナナヨーグルト	おじや ⇒ 軟飯 すまし汁 バナナヨーグルト
8 土	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 玉ねぎと人参のペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 玉ねぎと人参のかか煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 玉ねぎと人参のかか煮 ゆし豆腐 りんご 	人参がゆ（べたべた） 魚汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 バナナ
11 火	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し さつまいもペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 魚と小松菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と小松菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	おじや（べたべた） 野菜スープ りんごとさつまいものつぶし煮	おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ りんごとさつまいものつぶし煮
12 水	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 裏ごしトマト すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	ミルクパンがゆ（きなこ） 野菜スープ りんご	コロコロ～スティックトースト 野菜スープ りんご
13 木	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト 白菜のすり流し すまし汁	くたくたそうめん パンプキンスープ ネーブル	くたくたそうめん パンプキンスープ ネーブル	かぼちゃがゆ（べたべた） みそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
14 金	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のあけぼの煮 さつまいもペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 コロコロ～スティックさつまいも みそ汁 りんご	おじや（べたべた） 野菜スープ ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ ネーブル
15 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	全がゆ（べたべた） 野菜のだし煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 へちまのだし煮 すまし汁 バナナ 	おじや（べたべた） 野菜スープ ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ 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
月令					
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)
17月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 大根と小松菜のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 そうめん汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 そうめん汁 スイカ	ごはん 野菜のミルクスープ ネーブル	蒸しパン 野菜のミルクスープ ネーブル
	主な材料)米 さつま芋 大根 小松菜 鶏ささみ 人参 そうめん わかめ スイカ			HKミックス粉 大根 ブロッコリー 人参 さつま芋 ミルク	
18火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のあけぼの煮 ポテトペースト すまし汁	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	しらすがゆ(べたべた) すまし汁 バナナ	しらすがゆ⇒軟飯 すまし汁 バナナ
	主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ 花かつお じゃが芋 わかめ ネーブル			米 しらす干し 玉ねぎ 人参 麩 バナナ	
19水	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) しらすときゅうりのおろし煮 コーンスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 しらすときゅうりのおろし煮 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
	主な材料)米 しらす干し 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 りんご			米 人参 ツナ缶 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	
20木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトとほうれん草のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) みどりのマッシュポテト みそ汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 みどりのマッシュポテト みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) ポテトスープ バナナ	おじや⇒軟飯 ポテトスープ バナナ
	主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 ほうれん草 ミルク 絹ごし豆腐 わかめ ネーブル			米 鶏ささみ ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ	
21金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚(つぶし人参) すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ⇒軟飯 煮魚(コロコロ〜スティック人参) すまし汁 バナナヨーグルト	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 白身魚 キャベツ 人参 白身魚 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ Pヨーグルト			米 玉ねぎ トマト ツナ缶 キャベツ 人参 りんご	
22土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋トマトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテトとしらすのつぶし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 ポテトとしらすのつぶし煮 野菜スープ 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 じゃが芋 トマト ブロッコリー 白菜 人参 Cコーン缶 バナナ			米 白菜 トマト 花かつお 大根 わかめ 麩 ネーブル	
24月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとほうれん草のとろ煮 パンプキンスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 ささみとほうれん草のとろ煮 パンプキンスープ ネーブル	おじや(べたべた) そうめん汁 りんご	おじや⇒軟飯 そうめん汁 りんご
	主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草 鶏ささみ 玉ねぎ ネーブル			米 玉ねぎほうれん草 そうめん なす りんご	
25火	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	全がゆ(べたべた) 人参しりしり風 ゆし豆腐 スイカ	全がゆ⇒軟飯 人参しりしり風 ゆし豆腐 スイカ	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
	主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 わかめ スイカ			米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
26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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみとブロッコリーのとろ煮 パンプキンスープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 ささみとブロッコリーのとろ煮 パンプキンスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ⇒軟飯 みそ汁 ネーブル
	主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー 鶏ささみ かぼちゃ 人参 玉ねぎ バナナ			米 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	
27木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参と玉ねぎのペースト 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	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナ	納豆がゆ(べたべた) そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ⇒軟飯 そうめん汁 ネーブル
	主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー オクラ 玉ねぎ 麩 バナナ			米 ひきわり納豆 そうめん 玉ねぎ わかめ ネーブル	
28金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんと人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 しらすと野菜の煮物 みそ汁 りんご	ミルクパンがゆ 人参とツナのスープ ネーブル	コロコロ〜スティックトースト 人参とツナのスープ ネーブル
	主な材料)米 しらす干し とうがんと人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ りんご			食パン ミルク 人参 キャベツ ツナ缶 ネーブル	
29土	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	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	おじや(べたべた) ほうれん草のミルクスープ ネーブル	おじや⇒軟飯 ほうれん草のミルクスープ ネーブル
	主な材料)米 白身魚 ほうれん草 白菜 麩 わかめ バナナ			米 白菜 花かつお ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	
31月	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	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 すまし汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 肉じゃが風 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 しらす干し じゃが芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ あおさ 麩 ネーブル			米 しらす干し 玉ねぎ トマト じゃが芋 人参 わかめ バナナ	

