



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 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつまいもペースト 野菜スープ 主な材料）米 絹ごし豆腐 さつまいも キャベツ	全がゆ（べたべた） 豆腐とさつまいものつぶし煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とさつまいものつぶし煮 野菜スープ ネーブル	おじや（べたべた） みそ汁 りんご 米 ツナ缶 キャベツ 人参 玉ねぎ	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご チンゲン菜 麩 りんご
2 水	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 白菜と人参のペースト すまし汁 主な材料）米 絹ごし豆腐 白菜 人参 豆腐 玉ねぎ 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	きなこミルクパンがゆ チキンスープ りんご 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ 白菜 人参 玉ねぎ りんご	きなこトースト（コロコロ～スティック） チキンスープ りんご
3 木	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）米 白身魚 人参 鮭 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	全がゆ（べたべた） 鮭と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	納豆おじや（べたべた） そうめん汁 りんご 米 ひきわり納豆 そうめん 玉ねぎ りんご	納豆おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 りんご
4 金	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 主な材料）米 かぼちゃ 白菜 そうめん ツナ缶 バナナ Pヨーグルト	くたくたそうめん かぼちゃのつぶし煮 バナナヨーグルト	くたくたそうめん かぼちゃのつぶし煮 バナナヨーグルト	かぼちゃがゆ（べたべた） みそ汁 ネーブル 米 かぼちゃ 白菜 わかめ 麩 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
5 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料）米 しらす干し 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ バナナ	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	洋風おじや（べたべた） 人参のミルクポタージュ ネーブル 米 ツナ缶 白菜 トマト 人参 玉ねぎ ネーブル	洋風おじや ⇒ 軟飯 人参のミルクポタージュ ネーブル
7 月	10倍がゆ（とろとろ） しらすとじゃが芋のペースト 大根のすり流し すまし汁 主な材料）米 しらす干し じゃが芋 大根 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ（べたべた） コロコロ大根・人参 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 スティック大根・人参 みそ汁 ネーブル	しらすがゆ（べたべた） 野菜スープ バナナ 米 しらす干し 大根 玉ねぎ じゃが芋 人参 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ バナナ
8 火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 枝豆ペースト すまし汁 主な材料）米 白身魚 大根 人参 わかめ バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚のとろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のとろ煮 すまし汁 バナナ	おじや（べたべた） みそ汁 りんごとさつまいものつぶし煮 米 人参 大根 玉ねぎ 麩 りんご さつまいも	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんごとさつまいものつぶし煮
9 水	10倍がゆ（とろとろ） さつまいもペースト ほうれん草・人参ペースト すまし汁 主な材料）米 さつまいも ほうれん草 人参 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ りんご	煮込みうどん さつまいものミルク煮 りんご	煮込みうどん さつまいものミルク煮 りんご	芋がゆ（べたべた） 野菜スープ ネーブル 米 さつまいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ ネーブル
10 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ととうがんのペースト すまし汁 主な材料）米 白身魚 人参 とうがん 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ（べたべた） 煮魚 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ネーブル	おじや（べたべた） そうめん汁 バナナ 米 人参 ツナ缶 そうめん 玉ねぎ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 バナナ
11 金	10倍がゆ（とろとろ） しらすと大根のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 主な材料）米 しらす干し 大根 かぼちゃ 人参 小松菜 じゃが芋 りんご	全がゆ（べたべた） しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	おじや（べたべた） かぼちゃのポタージュ ネーブル 米 鶏ささみ 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 かぼちゃのポタージュ ネーブル
12 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 人参 玉ねぎ コーン缶 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ（べたべた） 野菜とコーンの甘煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とコーンの甘煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや（べたべた） みそ汁 バナナ 米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
14 月	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 主な材料）米 絹ごし豆腐 大根 人参 鶏ささみ トマト缶 わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ（べたべた） 洋風肉じゃが すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 洋風肉じゃが すまし汁 バナナヨーグルト	みそおじや（べたべた） そうめん汁 ネーブル 米 大根 ブロッコリー 絹ごし豆腐 そうめん ネーブル	みそおじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 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 火	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	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物(レバー) みそ汁 ネーブル	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	
主な材料)米 しらす干し かぼちゃ わかめ			小松菜 麩 ネーブル		米 しらす干し 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	
16 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんと人参のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) コロコロ人参 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スティック人参 魚汁 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 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ りんご					米 鶏ささみ トマト 人参 とうがん わかめ 麩 バナナ	
17 木	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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ハンバーグ 野菜スープ りんご	芋がゆ(べたべた) コーンスープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 コーンスープ バナナ	
主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 花かつお 白菜 わかめ りんご					米 さつま芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ	
18 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のあげぼの煮 ポテトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 ポテトスープ 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 白身魚 人参 じゃが芋 トマト ブロッコリー ネーブル					米 トマト レタス ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 麩 りんご	
19 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜のすり流し すまし汁	おじや(べたべた) コーンスープ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 コーンスープ バナナ	くたくたそうめん すまし汁 りんご	くたくたそうめん すまし汁 りんご	
主な材料)米 しらす干し 白菜 玉ねぎ トマト じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ					そうめん 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 わかめ 麩 りんご	
23 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ほうれん草・ポテトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 ネーブル	おじや(べたべた) ポテトポタージュ りんご	おじや ⇒ 軟飯 ポテトポタージュ りんご	
主な材料)米 しらす干し ほうれん草 じゃが芋 ツナ缶 わかめ 人参 白菜 ネーブル					米 ほうれん草 人参 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ りんご	
24 木	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 裏ごしトマト/ すまし汁	全がゆ(べたべた) 人参とツナのつぶし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とツナのつぶし煮 みそ汁 バナナ	きなこミルクパンがゆ チキンスープ りんご	きなこミルクパンがゆ チキンスープ りんご	
主な材料)米 絹ごし豆腐 ほうれん草 トマト ツナ缶 人参 わかめ バナナ					食パン きなこ 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 りんご	
25 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚汁 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	
主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 わかめ りんご					米 人参 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 わかめ ネーブル	
26 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんと人参のすり流し すまし汁	くたくたそうめん すまし汁 バナナ	くたくたそうめん すまし汁 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 とうがん 人参 そうめん 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 わかめ バナナ					米 しらす干し キャベツ ブロッコリー 大根 人参 麩	
28 月	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) しらすと人参のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ りんご	
主な材料)米 しらす干し 人参 小松菜 わかめ ネーブル					米 小松菜 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	
29 火	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) 白身魚のミルク煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 梨	芋がゆ(べたべた) そうめん汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 そうめん汁 りんご	
主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ 麩 梨					米 さつま芋 そうめん 玉ねぎ わかめ りんご	
30 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトとキャベツのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとポテトの磯煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトの磯煮 みそ汁 りんご	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	
主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ 鶏ささみ 青のり 玉ねぎ わかめ りんご					米 キャベツ 人参 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ ネーブル	

