



社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園分園

【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】

(作成者) 栄養士 野原正子

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・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・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) 人参ペースト 大根ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 大根 ブロッコリー あおさ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん ポテトスープ りんご	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん ポテトスープ りんご
2火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトほうれん草のせ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ほうれん草 白菜 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのみどり煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのみどり煮 白菜スープ バナナ	鶏がゆ 野菜ポタージュ スイカゼリー	鶏がゆ 野菜ポタージュ スイカゼリー
3水	10倍がゆ(とろとろ) とろとろ芋 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつまいも 豆腐 人参 トマト キャベツ りんご	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 キャベツのスープ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 キャベツのスープ りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト ツナかぼちゃ トマトスープ バナナ	スティックトースト ツナかぼちゃ トマトスープ バナナ
4木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 レタス 人参 そうめん ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 そうめん汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのくず煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみのくず煮 みそ汁 りんご
5金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 大根 なす わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみぞれ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみぞれ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ きなこバナナ
6土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 ツナ缶 白菜 あおさ ゆし豆腐 ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ煮 大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ煮 大根のみそ汁 りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 冬瓜すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー とうがん 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーささみあん とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーささみあん とうがんのみそ汁 ネーブル	しらすがゆ(べたべた) さつまいものみどりあえ 魚とそうめん汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつまいものみどりあえ 魚とそうめん汁 りんご
9火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 ポテトポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 ポテトポタージュ りんご
10水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 白菜スープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 白菜スープ りんご
11木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 キャベツ じゃが芋 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ スイカ	おじや あおさ汁 りんご	おじや あおさ汁 りんご
12金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 山東菜 ささみ そうめん かぼちゃ 粉寒天 バナナ	全がゆ(べたべた) くたくたそうめん汁 かぼちゃ寒天 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 そうめん汁 かぼちゃ寒天 バナナ	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ ネーブル	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ ネーブル
13土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ バナナ	コーンがゆ 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) チキンスープ ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ 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ください。



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・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・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) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 人参スープ りんご <small>米 白身魚 じゃが芋 トマト 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 人参スープ りんご
16 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト バナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ バナナ きなこ</small>	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	パンがゆ 白身魚のコーン風味 ほうれん草スープ りんご <small>食パン じゃが芋 Cコーン缶 ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご</small>	スティックトースト 白身魚のコーン風味 ほうれん草スープ りんご
17 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 野菜スープ トマトペースト かぼちゃペースト <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 人参 トマト スイカ</small>	みどりがゆ(べたべた) チキントマト煮 かぼちゃのスープ スイカ	みどりがゆ(べたべた) チキントマト煮 手づかみポ かぼちゃのスープ スイカ	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁 ミルクゼリー <small>米 さつま芋 りんご 絹ごし豆腐 あおさ 小松菜 ミルク</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁 ミルクゼリー
18 木	おべんとう会 			あおさがゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草だし煮 みそ汁 りんご <small>米 あおさ 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 白菜 りんご</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草だし煮 みそ汁 りんご
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト 芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 人参 玉ねぎ Cコーン缶 そうめん 白菜 ネーブル</small>	芋がゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 そうめん汁 手づかみ芋 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ みそ汁 りんご <small>米 ひき割り納豆 かぼちゃ 人参 じゃが芋 サラダ菜 わかめ りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
20 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ ネーブル</small>	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご <small>米 ブロッコリー ささみ じゃが芋 人参 Cコーン缶 りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ りんご <small>米 豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 手づかみポテト ポテトスープ りんご
23 火	慰霊の日 				
24 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 しらす干し ささみ じゃが芋 玉ねぎ あおさ 絹ごし豆腐 りんご</small>	しらすがゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 手づかみポテト りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 野菜スープ バナナ <small>米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 なす バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 野菜スープ バナナ
25 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト バナナ <small>(主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ トマト ささみ じゃが芋 人参 バナナ</small>	おじや つぶしトマト チキンスープ バナナ	おじや トマト チキンスープ バナナヨーグルト	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル <small>米 しらす干し 豆腐 じゃが芋 人参 大根 わかめ ネーブル</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト おろし大根スープ <small>(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根スープ ネーブル	芋がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ <small>米 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ Cコーン缶 バナナ</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
27 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ トマト レタス 人参 ゆし豆腐 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル		
29 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 小松菜 かぼちゃ じゃが芋 白身魚 人参 スイカ</small>	菜がゆ(べたべた) 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 バナナヨーグルト <small>米 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 小松菜 あおさ 絹ごし豆腐 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 バナナヨーグルト
30 火	10倍がゆ(とろとろ) 魚とキャベツのすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ キャベツ 白身魚 大根 レタス バナナ</small>	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ 手づかみ芋 バナナ	おじや 野菜スープ かぼちゃ寒天 りんご <small>米 キャベツ 鶏肉 小松菜 Cコーン缶 かぼちゃ りんご</small>	ひじき入りおじや 野菜スープ かぼちゃ寒天 りんご