



離乳食こんだて



社会福祉法人ワリヤ福祉会
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 シェンヨーグルト状(ごっこ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	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	10倍かゆ(どろどろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 玉ねぎ 人参 ささみ 豆腐 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	のりかゆ(べたべた) つぶしトマト 魚と野菜のスープ りんご 米 青のり トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 りんご
2	おべんどうの日 ※クーラーの為家庭保育協力			
4	10倍かゆ(どろどろ) 豆腐すり流し 野菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ ほうれん草 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみチヤツツ煮 小松菜スープ りんご 米 ささみ 小松菜 コーン缶 じゃが芋 りんご
5	10倍かゆ(どろどろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 フロッコリー ツナ缶 大根 鶏肉 人参 あおさ ネーグル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーグル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーグル	全がゆ(べたべた) 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ りんご 梨 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご
7	10倍かゆ(どろどろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 大根 人参 玉ねぎ 鶏肉 あおさ ヨネ りんご	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご	納豆かゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーグル 米 白身魚 じゃが芋 人参 フロッコリー りんご
8	10倍かゆ(どろどろ) 魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 大根 人参 玉ねぎ 鶏肉 あおさ ヨネ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	あおさかゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 あおさ 鶏ささみ りんご ほうれん草 人参 梨
9	10倍かゆ(どろどろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 トマト かぼちゃ 人参 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚二色あん トマトスープ ネーグル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚二色あん トマトスープ ネーグル	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのうま煮 くらげそうめん汁 りんご 米 豆腐 トマト そうめん 人参 玉ねぎ りんご
10	10倍かゆ(どろどろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 フロッコリー ほうれん草 わかめ さつまいろ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころも羊 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ステンツツ羊 バナナ	きなこかゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ ネーグル 米 きなこ 豆腐 人参 ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ じゃが芋
11	10倍かゆ(どろどろ) かぼちゃペースト どろどろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 トロツコーリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 わかめ バナナ	みどりかゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりかゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご 米 白身魚 キャベツ じゃが芋 コーン缶 人参 フロッコリー
12	10倍かゆ(どろどろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 トロツコーリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 わかめ バナナ	おじや あおさ汁 ネーグル	おじや あおさ汁 ネーグル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 白身魚 人参 りんご
14	10倍かゆ(どろどろ) 白身魚のすり流し どろどろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 ネーグル	おじや 人参かゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 どろどろのみそ汁 ネーグル	おじや 人参かゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 どろどろのみそ汁 ネーグル	全がゆ(べたべた) さつまいろツツ煮 野菜スープ りんご 米 さつまいろ 青のり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ささみ コーン缶

※ 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い合わせください。



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	なめらかにすりつぶした状態 ブレンダー・グランド杖(ごつくん)	舌でつぶせる固さ 7・8ヶ月頃	歯ぐきでつぶせる固さ 9・10・11ヶ月頃	舌でつぶせる固さ 7・8ヶ月頃	歯ぐきでつぶせる固さ 9・10・11ヶ月頃
15 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 大根 あおさ	みどりかゆ(べたべた) 豆腐とポテトのだし煮 みそ汁 きなこバナナ	みどりかゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみ大根 きなこバナナ	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁
16 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちやペースト 人参・ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ささみ りんご ほうれん草 かぼちや 玉ねぎ	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちやスープ ネーグル	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちやスープ ネーグル	全がゆ(べたべた) ウチポテト みそ汁 リンゴゼリー 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウチ缶 絹ごし豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 ウチポテト みそ汁 リンゴゼリー 人参 あおさ りんご
17 木	 おべんとう会 				
18 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちやペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちや 大根 あおさ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 煮かぼちや みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 煮かぼちや みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうまさ煮 かぼちやスープ ネーグル 米 豆腐 大根 人参 かぼちや 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうまさ煮 かぼちやスープ 手づかみ大根 ネーグル
19 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 ウェス 人参 とうがん わかめ	魚入りおじや とうがんのみそ汁 ネーグル	魚入りおじや とうがんのみそ汁 ネーグル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ 米 ささみ かぼちや 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ
23 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) かぼちやのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 かぼちや 玉ねぎ 鶏肉 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちやのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 人参 ほうれん草 わかめ りんご 寒天
24 木	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 (主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐	葉がゆ(べたべた) あけほの豆腐 ココロポテト くたくたそうめん汁 ネーグル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけほの豆腐 ココロポテト そうめん汁 ネーグル	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーグル 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 トマト缶	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 手づかみポテト ネーグル
25 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 キヤベツ 人参 玉ねぎ ひき割り じゃが芋	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	全がゆ(べたべた) 人参 ほうれん草 とうがん 人参 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参 ほうれん草 とうがん 人参 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ
26 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 フロウコリー 大根 わかめ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーグル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーグル	全がゆ(べたべた) 人参 ほうれん草 とうがん 人参 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参 ほうれん草 とうがん 人参 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ
28 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーグル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーグル	全がゆ(べたべた) 人参 ほうれん草 とうがん 人参 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参 ほうれん草 とうがん 人参 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ
29 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐	人参がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみそ汁 梨
30 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト トマトペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ	芋がゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ 手づかみ芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 人参 ほうれん草 とうがん 人参 玉ねぎ 人参 トマト 豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 人参 ほうれん草 とうがん 人参 玉ねぎ 人参 トマト 豆腐

手づかみ食べに慣れて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛り付けを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



トースト⇒ステンペツ状に切る



めん類は7cm位に切る



手づかみしやすいお皿にのせる

