



離乳食こんだて

社会福祉法人マリア福祉会
いちごえ保育園

【令和3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)	
	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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナの 野菜スープ	全がゆ(べたべた) だし豆腐 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のすり流し 野菜スープ バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご
火	(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 バナナ			米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー あおさ りんご	
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテのマッシュ 白菜と人参の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテのだし煮 みそ汁 手づかみポテ ネーブル	きなこがゆ(べたべた) 野菜とささみのスープ煮 たくたくそうめん汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみのスープ煮 そうめん汁 りんご
水	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ ネーブル			米 きなこ 人参 白菜 ささみ そうめん あおさ りんご	
3	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ バナナ	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃ汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんごゼリー
木	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ			米 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご 粉寒天	
4	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	野菜がゆ 冬瓜と豆腐の汁(みそ風味) バナナ	野菜がゆ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご
金	(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー とうがん あおさ 豆腐 バナナ			米 さつま芋 きなこ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご	
5	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し すまし汁	ツナおじや(みそ風味) ゆし豆腐 ネーブル	ツナおじや(みそ風味) ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 冬瓜だし煮 魚のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜だし煮 魚のスープ りんご
土	(主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル			米 とうがん チンゲン菜 白身魚 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 りんご	
7	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 冬瓜のだし煮 魚汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のだし煮 魚汁(みそ風味) ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 たくたくそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
月	(主な材料) 米 ブロッコリー とうがん 人参 大根 白身魚 ネーブル			米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご	
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテすり流し すまし汁	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	おじや マッシュポテ 豆腐汁(みそ風味) りんご	おじや マッシュポテ 豆腐のみそ汁 りんご
火	(主な材料) 米 かぼちゃ 山東菜 玉ねぎ ささみ キャベツ あおさ バナナ			米 玉ねぎ 人参 山東菜 じゃが芋 豆腐 りんご	
9	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテそぼろ煮風 すまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
水	(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 白菜 あおさ バナナ			米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
10	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ	野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	野菜とレバーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテ 野菜汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテ 野菜のみそ汁 りんご
木	(主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス りんご	
11	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	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテスープ ネーブル
金	(主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 大根 ブロッコリー スイカ			米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	
12	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根の味噌汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
土	(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル			米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参 Cコーン缶 りんご	

※ 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)	
	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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉のりんご煮 さつま汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 さつま汁 手づかみ芋 りんご
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル			米 鶏肉 りんご 人参 さつま芋 わかめ りんご	
15	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁	おじや みそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ	きなこがゆ(べたべた) ツナポテ 魚のスープ スイカ	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ツナポテ 魚のスープ スイカ
火	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ かぼちゃ ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ			米 きなこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 白身魚 Cコーン缶 スイカ	
16	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ 手づかみポテ ネーブル	おじや ポテ汁(みそ風味) りんご	おじや みそ汁 りんご かぼちゃ寒天
水	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ			米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ かぼちゃ 粉寒天	
17	おべんとう会				
木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナ	納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご
金	(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ			米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ かぼちゃ 粉寒天	
18	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテ汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 手づかみポテ りんご
土	(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ			米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ りんご	
19	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ		
月	(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ バナナ			米 ひき割り納豆 さつま芋 人参 Cコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー りんご	
21	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナゼリー	おじや かぼちゃスープ バナナゼリー
22	(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご			米 玉ねぎ 人参 ささみ かぼちゃ Cコーン缶 バナナ 粉寒天	
24	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) レタスと豆腐のスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 たくたくそうめん汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 そうめん汁 りんご
25	(主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ			米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	
26	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや ブロッコリーのだし煮 大根汁(みそ風味) りんご	おじや ブロッコリーのだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみとポテのだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテのだし煮 かぼちゃスープ りんご
27	(主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しらす干し 大根 あおさ りんご			米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
28	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ スイカ たくたくそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ スイカ そうめん汁	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
29	(主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん わかめ スイカ			米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご 粉寒天	
30	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し すまし汁	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご
31	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ ネーブル			米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 りんご	
32	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 さつま汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 さつま汁 手づかみ芋 りんご
33	(主な材料) 米 青のり ささみ 人参 白菜 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル			米 白身魚 人参 ブロッコリー さつま芋 玉ねぎ りんご	
34	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 白身魚と野菜のスープ バナナ	おじや かぼちゃ汁(みそ風味) りんご	おじや かぼちゃのみそ汁 りんご 手づかみかぼちゃ
35	(主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ			米 キャベツ 鶏肉 白菜 Cコーン缶 かぼちゃ わかめ りんご	
36	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテすり流し すまし汁	しらすがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル
37	(主な材料) 米 しらす干し 人参 ブロッコリー じゃが芋 あおさ りんご			米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 とうがん ブロッコリー ネーブル	