



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

【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)	
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	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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんとすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 冬瓜 わかめ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 冬瓜汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと冬瓜のだし煮 ポテトスープ りんご <small>米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと冬瓜のだし煮 ポテトスープ りんご
3火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 あおさ 絹ごし豆腐 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あんかけ あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あんかけ あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 ポテト汁(みそ風味) すいかゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 すいかゼリー
4水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ ネーブル</small>	かぼちゃがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみかぼちゃ ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ <small>米 あおさ ほうれん草 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 バナナ</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ
5木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 冬瓜 玉ねぎ ささみ じゃが芋 コーン缶 ネーブル</small>	みどりがゆ(べたべた) とうがんとそぼろ煮風 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんとそぼろ煮風 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜の汁(みそ風味) バナナ <small>米 さつま芋 りんご 白身魚 冬瓜 人参 ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 手づかみ芋 魚と野菜のみそ汁 バナナ
6金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 人参 バナナ</small>	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 人参の汁(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンクリームスープ りんご <small>食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 りんご</small>	スティックトースト(手づかみ) チキンクリームスープ りんご
7土	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 <small>(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</small>	ツナ入りおじや ゆし豆腐 ネーブル	ツナ入り入りおじや ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚汁(みそ風味) りんご <small>米 白身魚 ほうれん草 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみそ汁 りんご 
10火	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 <small>(主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ りんご</small>	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ 手づかみポテト りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐の汁(みそ風味) ネーブル <small>米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 わかめ ネーブル</small>	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
11水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 トマト缶 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ りんご</small>	トマトがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ りんごゼリー
12木	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 <small>(主な材料) 米 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 冬瓜 スイカ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜のだし煮 とうがんと汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) チキン野菜クリーム煮 りんご果汁 <small>米 かぼちゃ ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 りんご</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜クリーム煮 りんご果汁
13金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と冬瓜のすり流し とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみそ風味 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみそ風味 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 そうめんと野菜のスープ りんご <small>米 豆腐 きゅうり そうめん ツナ缶 人参 冬瓜 あおさ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 そうめんと野菜のスープ りんご
14土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー じゃが芋 コーン缶 ネーブル</small>	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	トマト風味おじや 白身魚のスープ ネーブル 	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃ汁(みそ風味) りんご <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ わかめ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃのみそ汁 りんご
16月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 じゃが芋 ささみ 白菜 玉ねぎ コーン缶 ネーブル</small>	野菜がゆ(べたべた) マッシュポテト ささみと白菜のスープ ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 手づかみポテト ささみと白菜のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ほうれん草ツナ煮 人参の汁(みそ風味) りんご <small>米 ほうれん草 ツナ缶 人参 あおさ 白菜 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ツナ煮 人参の汁(みそ風味) りんご



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 ブレンヨーグルト状(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 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ (主な材料) ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) ポテト団子 野菜の汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャが芋 ほうれん草 人参 サラダ菜 わかめ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのお焼き風 みそ汁 ネーブル
18 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 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ (主な材料) 人参 ブロッコリー ジャが芋 あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 手づかみポテト バナナ	のりがゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテト汁(みそ風味) りんご (主な材料) 米 青のり ささみ トマト缶 人参 ジャが芋 わかめ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 りんご
19 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 人参 白身魚(レバー) ジャが芋 青のり そうめん スイカ	人参がゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん汁 スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 スイカ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナゼリー (主な材料) 米 ジャが芋 サラダ菜 ツナ缶 豆腐 人参 バナナ 粉寒天	おじや 豆腐のみそ汁 バナナゼリー
20 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ 人参のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー かぼちゃ コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ
21 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ	おじや きゅうりのおかか煮 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
23 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 人参 ツナ缶 キャベツ あおさ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト あおさ汁 りんご
24 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ジャが芋 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 スイカ	パンがゆ⇒ココロトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご (主な材料) 食パン ブロッコリー ジャが芋 人参 キャベツ コーン缶 りんご	スティックトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご
25 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー 冬瓜 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがん汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 手づかみポテト バナナ	みどりがゆ(べたべた) とうがんツナ煮 ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 冬瓜 人参 ツナ缶 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 ポテトスープ ネーブル
26 木	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 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ブロッコリー スイカ	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ りんご
27 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャが芋 人参 わかめ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ツナ人参 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 ツナ缶 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナ人参 くたくたそうめん汁 りんご
28 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐 きゅうり キャベツ	おじや きゅうりのおかか煮 キャベツのスープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル		
30 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 ブロッコリー りんご とうがん わかめ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とコーンのスープ りんご (主な材料) 米 ジャが芋 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト&かぼちゃ 魚とコーンのスープ りんご
31 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) バナナ	おじや マッシュポテト コーンスープ スイカ	おじや 手づかみポテト コーンスープ スイカ

※ 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。

