



2月

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 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ヶ月頃	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	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 あおさ バナナ きなこ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナ	みどりがゆ⇒軟飯 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのおかか煮 チキンスープ りんご 米 ブロッコリー ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 ブロッコリーのおかか煮 チキンスープ りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃのすり流し 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 白菜 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) みかん	全がゆ⇒軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 白菜みそ汁 みかん	パンがゆ⇒ココロトースト ツナポテト・かぼちゃ 人参スープ りんご 食パン ツナ缶 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	スティックトースト(手づかみ) ツナポテト・かぼちゃ 人参スープ りんご
3	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 じゃが芋 トマト缶 白菜 ブロッコリー バナナ	納豆がゆ(べたべた) 根菜トマト煮 白菜スープ バナナ	納豆がゆ⇒軟飯 根菜トマト煮 白菜スープ バナナヨーグルト	おじや 豆腐のみどり煮 レタスのスープ りんご 米 玉ねぎ 白菜 人参 豆腐 ブロッコリー レタス りんご	おじや 豆腐のみどり煮 レタスのスープ りんご
4	お弁当会				
5	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 あおさ みかん	おじや ブロッコリーポテト すまし汁 みかん	おじや ブロッコリーポテト すまし汁 みかん	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご 米 さつま芋 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 ころころさつま芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ レタス そうめん みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのスープ煮 たくたくそうめん汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 そうめん みかん	おじや 煮豆腐 ポテト汁(みそ風味) りんご 米 ツナ缶 人参 豆腐 じゃが芋 わかめ りんご	おじや 煮豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご
8	10倍すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 ほうれん草 サラダ菜 玉ねぎ 白身魚 人参 わかめ バナナ	みどりがゆ 魚と野菜のトマト煮 人参汁(みそ風味) バナナ	みどりがゆ⇒軟飯 魚と野菜のトマト煮 みそ汁 手づかみ人参 バナナ	全がゆ 煮豆腐 野菜スープ りんご 米 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 コーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 煮豆腐 野菜スープ りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 いちご	全がゆ⇒軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 いちご	鶏おじや さつま芋マッシュ ほうれん草スープ りんご 米 鶏肉 玉ねぎ 大根 さつま芋 ほうれん草 人参 りんご	鶏おじや さつま芋団子(手づかみ) ほうれん草スープ りんご
10	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 さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト缶 絹ごし豆腐 ほうれん草 あおさ 人参 いちご	全がゆ(べたべた) トマトがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 すまし汁 いちごのミルク煮	全がゆ⇒軟飯 豆腐のみどり煮 すまし汁 いちごのミルク煮	全がゆ(べたべた) ほうれん草ポテトだし煮 コーンポタージュ バナナゼリー 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ	全がゆ⇒軟飯 ポテトおやき風(手づかみ) コーンポタージュ バナナゼリー
12	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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 GP キャベツ ブロッコリー みかん	全がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん	全がゆ⇒軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん	鶏おじや かぼちゃのだし煮 あおさ汁 りんご 米 ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ あおさ りんご	鶏おじや かぼちゃのだし煮 あおさ汁 りんご
14	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 ほうれん草 じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん ポテト汁(みそ風味) りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐の野菜あん みそ汁 りんご	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 りんご 米 青のり ほうれん草 そうめん きゅうり 人参 りんご	のりがゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 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合せください。

【NO2】 令和4年2月

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ヶ月頃	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	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 大根 あおさ バナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのだし煮 すまし汁 バナナ	人参がゆ⇒軟飯 白身魚とポテトのだし煮 すまし汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮豆腐の人参あん コーンポタージュ りんご 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 煮豆腐の人参あん コーンポタージュ りんご
16	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 青菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 チンゲン菜 コーン缶 玉ねぎ りんご	あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが 野菜スープ りんご	レバーがゆ⇒軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト 野菜スープ りんご	おじや かぼちゃ汁(みそ風味) バナナヨーグルト	おじや かぼちゃのみそ汁 バナナヨーグルト
17	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ マカロニ 人参 いちご	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ いちご	全がゆ⇒軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ いちご	あおさがゆ(べたべた) 魚汁(みそ風味) りんご かぼちゃ寒天 米 あおさ 白身魚 大根 りんご かぼちゃ ミルク	あおさがゆ⇒軟飯 魚のみそ汁 りんご かぼちゃ寒天
18	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し (主な材料) 米 しらす干し 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 大根 タンカン	しらすがゆ(べたべた) 2色豆腐 大根汁(みそ風味) タンカン	しらすがゆ⇒軟飯 2色豆腐 手づかみ大根 大根のみそ汁 タンカン	トマトがゆ(べたべた) ツナじゃが チキンスープ りんご 米 トマト じゃが芋 人参 ツナ缶 ささみ ほうれん草 コーン缶 りんご	トマトがゆ⇒軟飯 ツナじゃが チキンスープ りんご
19	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 ブロッコリーペースト (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 白菜 タンカン	おじや コーンスープ タンカン	おじや 白菜スープ タンカン	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ あおさ りんご	全がゆ⇒軟飯 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 りんご
21	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 青のり きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ バナナ	のりがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	のりがゆ⇒軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃの納豆あえ ポテト汁(みそ風味) りんご 米 かぼちゃ ひき割り納豆 じゃが芋 わかめ りんご Pヨーグルト	全がゆ⇒軟飯 かぼちゃの納豆あえ ポテトのみそ汁 りんご
22	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 絹ごし豆腐 レタス 人参 あおさ キャベツ いちご	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 いちご	芋がゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 手づかみ芋 いちご	野菜たっぷりおじや そうめん汁 バナナゼリー 米 かぼちゃ 人参 ツナ缶 キャベツ そうめん バナナ ミルク	野菜たっぷりおじや そうめん汁 バナナゼリー
24	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根ペースト (主な材料) 米 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマトあん 大根汁(みそ風) タンカン	全がゆ⇒軟飯 白身魚のトマトあん 大根汁(みそ風) タンカン	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご 米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 手づかみポテト ポテトスープ りんご
25	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 ブロッコリーペースト (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 じゃが芋 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 白菜スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐おやき風 白菜スープ 手づかみポテト りんご	菜がゆ(べたべた) ブロッコリー-ささみあん さつま汁 タンカン 米 白菜 ブロッコリー ささみ さつま芋 玉ねぎ 人参 タンカン	菜がゆ⇒軟飯 ブロッコリー-ささみあん さつま汁 タンカン
26	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 人参 じゃが芋 ブロッコリー 豆腐 わかめ 大根 タンカン	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 豆腐汁 タンカン	全がゆ⇒軟飯 根菜だし煮 豆腐のみそ汁 タンカン	具だくさんおじや かぼちゃスープ りんご 米 ツナ缶 人参 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	具だくさんおじや かぼちゃスープ りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 大根 あおさ タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテト煮 大根汁 タンカン	全がゆ⇒軟飯 白身魚のポテトあん 大根汁 タンカン	トマトがゆ(べたべた) ブロッコリーの納豆あえ ポテトポタージュ りんご 米 トマト ブロッコリー ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご	トマトがゆ⇒軟飯 ブロッコリーの納豆あえ ポテトポタージュ りんご

与え方にひと工夫



柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「バリバリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。