



離乳食こんだて

【令和 5年】

いちごえ保育園 分園

- ★ 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 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 Cコーン缶 玉ねぎ 人参 豆腐 あおさ ネーブル	コーンがゆ 豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	コーンがゆ 豆腐のみそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) チキンスープ りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご 
3 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ ささみ 玉ねぎ ジャガ芋 人参 Cコーン缶 バナナ	あおさがゆ(べたべた) チキンスープ バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) かぼちゃのだし煮 魚と野菜のスープ りんご 米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ なす りんご
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 	みどりがゆ 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 スイカ(果汁)	みどりがゆ 白身魚とポテトのケチャップ煮 そうめん汁 手づかみポテト スイカ	きなこがゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐スープ りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐スープ りんご 米 きなこ ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ ブロッコリー
5 水	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 白身魚 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 ポテトのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみのみどり煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどり煮 人参スープ りんご 米 ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ・ポテトすり流し 野菜汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚の二色煮 かぼちゃスープ りんご 手づかみかぼちゃ	おじや チキンスープ ネーブル	おじや チキンスープ ネーブル 
7 金	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 (主な材料) 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん あおさ スイカ	野菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 スイカ	野菜がゆ 白身魚のみどり煮 そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトだし煮 野菜の汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ジャガ芋 青のり キャベツ 人参 あおさ りんご 粉寒天
8 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 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル 	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 魚のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) かぼちゃのだし煮 魚のスープ りんご 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 りんご
10 月	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 白身魚 玉ねぎ 人参 きゅうり ジャガ芋 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトみそ汁 手づかみポテト ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんごのヨーグルトあえ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんごのヨーグルトあえ 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 りんご Pヨーグルト
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 トマト ジャガ芋 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のトマト煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマト煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトの汁(みそ風味) スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト スイカゼリー 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ジャガ芋 わかめ スイカ ゼラチン
12 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがんですり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 とうがん あおさ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 とうがん汁(みそ風味) バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 とうがん汁(みそ風味) バナナ	納豆がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 野菜スープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテト団子 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 ジャガ芋 青のり 豆腐 人参 小松菜 Cコーン缶
13 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト あおさ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん 人参 りんご	トマトがゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご	おじや チキンスープ バナナゼリー	おじや チキンスープ バナナゼリー 手づかみポテト 米 玉ねぎ かぼちゃ ツナ缶 ささみ ジャガ芋 人参 バナナ 粉寒天
14 金	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 ブロッコリー 絹ごし豆腐 ジャガ芋 人参 玉ねぎ あおさ 麩 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁(みそ風味) バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさのみそ汁 バナナ	のりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚と野菜のスープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯(80g) 手づかみころころ芋 白身魚と野菜のスープ りんご 米 青のり さつま芋 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー C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 いちごえ保育園 分園
15 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ バナナ
(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 レタス ツナ缶 鶏肉 Cコーン缶 ほうれん草			米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス		
18 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテすり流し 人参ペースト 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ほうれん草スープ りんご	全がゆ(べたべた) 野菜トマト煮 豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル 
(主な材料) 米 あおさ じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 りんご			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 オクラ ネーブル		
19 水	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 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 たくたくそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯(80g) あけぼの豆腐 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンと野菜のスープ煮 ポテトポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) チキンと野菜のスープ煮 ポテトポタージュ りんご
(主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 そうめん キャベツ あおさ ネーブル			米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 Cコーン缶 キャベツ りんご		
20 木	 弁 当 会 			納豆おじや かぼちゃスープ バナナゼリー	納豆おじや かぼちゃスープ バナナゼリー
			米 ブロッコリー ひき割り納豆 ツナ缶 かぼちゃ 人参 バナナ 粉寒天		
21 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃすり流し ポテすり流し すまし汁	コーンがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 たくたくそうめん汁 スイカ	コーンがゆ ⇒ 軟飯(80g) 野菜のツナ煮 そうめん汁 スイカ	おじや ポテトマッシュ あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ころころポテトきなこかけ あおさ汁 りんご
(主な材料) 米 Cコーン缶 ツナ缶 ほうれん草 人参 じゃが芋 そうめん あおさ スイカ			米 人参 ささみ ほうれん草 じゃが芋 青のり あおさ 豆腐 りんご		
22 土	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	おじや 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	  	
(主な材料) 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 ネーブル					
24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 人参とあおさの汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 人参とあおさの汁 りんご 手づかみ人参	納豆がゆ(べたべた) トマトとポテトのだし煮 あおさ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 トマトとポテトのだし煮 あおさ汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 あおさ りんご			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ Cコーン缶 りんご		
25 火	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	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ(みそ風味) スイカ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトのみそ汁 スイカ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテト煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテト煮 ブロッコリースープ バナナ
(主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 りんご			米 白身魚 じゃが芋 青のり ブロッコリー Cコーン缶 人参 バナナ		
26 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテすり流し 人参ペースト ほうれん草ペースト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐スープ(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト 豆腐のみそ汁 スイカ	鶏おじや 野菜スープ バナナ	鶏おじや 野菜スープ バナナ
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 とうがん スイカ			米 ささみ ほうれん草 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶		
27 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 ネーブル 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 たくたくそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 あおさ ささみ 人参 キャベツ Cコーン缶 ネーブル かぼちゃ 粉寒天			米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 そうめん 人参 りんご		
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ すまし汁	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
(主な材料) 米 小松菜 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル			米 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご		
29 土	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	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 あおさ汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 Cコーン缶 ほうれん草 ネーブル			米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 人参 あおさ りんご		
31 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) とうがんツナ煮 たくたくそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 そうめん汁 りんご 
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル			米 とうがん キャベツ ツナ缶 そうめん 人参 りんご		



◎ 離乳食初期から使えます。絹ごし豆腐から使います。

豆腐は味にくせがなく淡泊なので赤ちゃんにとって食べやすく、準備が手軽なためママにとっても嬉しい食材です。初めて豆腐を与える時期は離乳食を始めてから3週目以降が目安です。必ず加熱しましょう。

