



【令和 5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】



いちごえ保育園 分園

(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 火	つぶしがゆ(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 主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト 豆腐のブロッコリーあん ポテトスープ バナナ 食パン 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶	スティックトースト 豆腐のブロッコリーあん ポテトスープ 手づかみポテト バナナ
2 水	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し キャベツのペースト 野菜スープ 主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ そうめん キャベツ スイカ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 スイカ(つぶし果汁から)	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 スイカ 手づかみかぼちゃ	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 人参スープ バナナヨーグルト 米 青のり ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 人参 キャベツ バナナ Pヨーグルト	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 人参スープ バナナヨーグルト
3 木	つぶしがゆ(とろとろ) 小松菜ペースト ポテトすり流し 野菜スープ 主な材料) 米 豆腐 人参 レタス じゃが芋 小松菜 バナナ	豆腐と野菜のおじや ポテトスープ(みそ風味) バナナ	豆腐と野菜のおじや ポテトのみそ汁 バナナ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 人参レタスのスープ ネーブル 米 白身魚 じゃが芋 トマト 人参 レタス Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 人参レタスのスープ ネーブル
4 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト とろとろバナナ すまし汁 主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 チンゲン菜 人参 あおさ オクラ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 あおさ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜スープ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンクリームスープ バナナゼリー 米 チンゲン菜 ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンクリームスープ バナナゼリー
5 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 主な材料) 米 ささみ ツナ缶 人参 玉ねぎ とうがん あおさ ネーブル	鶏おじや とうがんスープ(みそ風味) ネーブル 0%	鶏おじや ⇒ 軟飯 とうがんのみそ汁 ネーブル 0%	全がゆ(べたべた) ほうれん草おかか煮 魚汁(みそ風味) ネーブル 米 ほうれん草 白身魚 大根 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草おかか煮 魚汁(みそ風味) ネーブル
7 月	つぶしがゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あん ポテトスープ ネーブル	お麩がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ(きなこ) 魚と野菜のスープ バナナ 米 麩 さつま芋 きなこ 白身魚 ほうれん草 人参 バナナ	お麩がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋だんご(手づかみ) 魚と野菜のスープ バナナ
8 火	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し とろとろトマト 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 豆腐 とうがん ブロッコリー 人参 Cコーン缶 スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐ととうがんだし煮 ブロッコリースープ スイカ(つぶし果汁から)	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんだし煮 ブロッコリースープ スイカ	トマトがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ バナナゼリー 米 トマト ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ バナナ 粉寒天	トマトがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ バナナゼリー
9 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 人参 白身魚 じゃが芋 青のり そうめん ネーブル	おじや 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや 手づかみポテト 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが キャベツのスープ バナナヨーグルト 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが キャベツのスープ バナナヨーグルト
10 木	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 あおさ 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ オクラ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐のみどりあん 野菜スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどりあん 野菜スープ バナナ	パンがゆ⇒ココロトースト 青のりポテト チキンポタージュ ネーブル 食パン じゃが芋 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 ネーブル	スティックトースト 青のりポテト チキンポタージュ ネーブル
12 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんのすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 とうがん あおさ ネーブル	おじや 魚ととうがんのスープ ネーブル	おじや 魚ととうがんのスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 野菜スープ ネーブル 米 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 人参 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 野菜スープ ネーブル
14 月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 Cコーン缶 キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 コーンスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) ほうれん草白あえ風 なすのスープ(みそ風味) みかん添えヨーグルト 米 しらす干し 青のり ほうれん草 絹ごし豆腐 なす 人参 Pヨーグルト	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白あえ風 なすのみそ汁 みかん添えヨーグルト
15 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 野菜スープ 手づかみ人参 ネーブル	納豆おじや(べたべた) きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 ひきわり納豆 人参 チンゲン菜 きゅうり そうめん キャベツ バナナ	納豆おじや(べたべた) きゅうりのおかか煮 そうめん汁 バナナ

※ 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。

