



社会福祉法人 大竹福祉会
まつやま保育園

【令和 元年】

- ★ 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)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	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)
7 火	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 ブロッコリー ツナ缶	おじや 野菜スープ BFフルーツ (ベビーフードと組み合わせの対応です。ご了承ください。) 鶏ささみ ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 (ベビーフード)	おじや 野菜スープ BFフルーツ	みどりがゆ 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 りんご 米 ブロッコリー 白身魚 ジャが芋 かぼちゃ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 りんご
8 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 そうめん ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	人参がゆ⇒軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 手づかみポテト ネーブル	あおさがゆ かぼちゃの鶏ささみあん コーンスープ りんご 米 あおさ 鶏ささみ かぼちゃ 人参 tz コーン缶 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ スイカ	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	人参がゆ⇒軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 手づかみポテト ネーブル	あおさがゆ かぼちゃの鶏ささみあん コーンスープ りんご 米 さつま芋 きなこ 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
10 金	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 ツナ缶 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃのみそ汁 バナナ	のりがゆ(べたべた) 人参しらすあえ くたくたそうめん汁 りんご 米 かぼちゃ 青のり 人参 しらす干し そうめん キャベツ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 人参しらすあえ くたくたそうめん汁 りんご
11 土	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 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 わかめ ネーブル	おじや かぼちゃだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご 米 白身魚 ジャが芋 きゅうり 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 魚と人参すり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 鶏ささみくず煮 コーンスープ りんご 米 ひき割り納豆 鶏ささみ ジャが芋 人参 大根 コーン缶 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみくず煮 コーンスープ りんご
14 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすりながし すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 あおさ りんご レバー	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト チキン野菜スープ プレーンヨーグルト バナナ 食パン 鶏肉 ジャが芋 人参 サラダ菜 pヨーグルト バナナ	スティックトースト チキン野菜スープ プレーンヨーグルト バナナ
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 魚・野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 白菜 コーン缶 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご 米 白菜 人参 ツナ缶 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 あおさ りんご	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト りんご
16 木	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 ジャが芋 ツナ缶 わかめ 麩 バナナ	人参がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 バナナ	人参・ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 スイカ 米 豆腐 人参 玉ねぎ さつま芋 きなこ キャベツ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 スイカ
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すりながし ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 レタス ジャが芋 絹ごし豆腐 そうめん りんご	おじや 煮豆腐・ポテト くたくたそうめん りんご	おじや 煮豆腐・ポテト(手づかみ) そうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 鶏ささみ ジャが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 きゅうり 人参 大根 鶏ささみ バナナ	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 根菜スープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ りんご 米 小松菜 白身魚 ジャが芋 人参 コーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトポタージュ りんご
20 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	芋がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 さつま芋 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご 寒天	芋がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 手づかみ芋

※ 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。

