



【令和 2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 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) ほうれん草ペースト ポテト・冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 人参 とうがん 豆腐 りんご	みどりがゆ 根菜マッシュ 豆腐のみそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 豆腐のみそ汁 りんご 手づかみポテト	あおさがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのスープ煮 くたくたそうめん汁 梨 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん ほうれん草 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 そうめん汁 梨
2	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 白身魚 人参 コーン缶 ジャが芋 ブロッコリー パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ バナナ	おじや 豆腐のだし煮 みそ汁 りんご 米 小松菜 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー あおさ 豆腐 りんご	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 みそ汁 りんご
3	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトマッシュ すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	野菜がゆ(べたべた) ポテトポタージュ みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトポタージュ みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 大根 小松菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 みそ汁 りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ツナ人参 あおさ汁 芋とりんごのきんとん 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー あおさ 大根 さつま芋 りんご	全がゆ(べたべた) ツナ人参 納豆汁 手づかみ芋 芋とりんごのきんとん
6	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 ジャが芋 梨	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	パンがゆ→ころころトースト コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー 食パン ジャが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 りんご	スティックトースト(手づかみ) コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー
7	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 かぼちゃ 豆腐 人参 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのとろ煮 みそ汁 みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのとろ煮 みそ汁 みかん	きなこがゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ りんご 米 きなこ ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ほうれん草 コーン缶	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん パナナ	コーンがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 バナナ	納豆がゆ(べたべた) しらすと人参のだし煮 みそ汁 りんご 米 ひき割り納豆 しらす干し 人参 かぼちゃ ジャが芋 白菜 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参のだし煮 みそ汁 りんご
9	<b>いつも ありがとう</b> <b>お弁当会</b> 			あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ 米 あおさ 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ ジャが芋 パナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ
10	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ジャが芋 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 人参 ツナ缶 きゅうり あおさ 大根 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 人参 さつま芋 白身魚 レタス トマト 玉ねぎ あおさ みかん	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ささみのブロッコリーあん 人参スープ りんご 米 ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのブロッコリーあん 人参スープ りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 人参・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 豆腐 白菜 人参 そうめん あおさ パナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	パンがゆ→ころころトースト さつま芋マッシュ チキンスープ りんご 食パン さつま芋 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 りんご	スティックトースト さつま芋団子(手づかみ) チキンスープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐のかぼちゃあん みそ汁 バナナ寒天 米 絹ごし豆腐 かぼちゃ キャベツ ジャが芋 人参 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のかぼちゃあん みそ汁 バナナ寒天
15	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 絹ごし豆腐 人参 ジャが芋 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のとろ煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のとろ煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ほうれん草だし煮 人参スープ りんごと芋のきんとん 米 ほうれん草 人参 コーン缶 さつま芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草だし煮 さつま芋スープ りんごと芋のきんとん