

11月



離乳食こんだて

社会福祉法人 大竹福祉会
おおたけ保育園

【平成30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	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 ジャが芋	菜がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん (主な材料) 米 プロッコリー ツナ缶 レタス	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん (主な材料) 米 あおさ みかん	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご (主な材料) 米 玉ねぎ レタス 人参 ジャが芋 ひき割り納豆 ほうれん草	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご (主な材料) 米 玉ねぎ レタス 人参 ほうれん草 麩 ひじき りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 さつまいも 人参 白身魚 ほうれん草 大根 バナナ	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 バナナ (主な材料) 米 さつまいも 人参 白身魚 ほうれん草 大根 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 麩 ひじき りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 麩 ひじき りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 きなこ ささみ	きなこ人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご (主な材料) 米 人参 きなこ ささみ ジャが芋 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ りんご	きなこ人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ほうれん草 コーン缶 人参 ジャが芋 玉ねぎ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナ
6	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり かぼちゃ 絹ごし豆腐 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐の二色盛り みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐の二色盛り みそ汁 りんご	おじや 魚のおろし煮 人参スープ みかん (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 ジャが芋 みかん	おじや 魚のおろし煮 人参スープ 手づかみポテト みかん
7	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 小松菜 鶏ささみ	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん (主な材料) 米 人参 小松菜 鶏ささみ 白菜 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ そうめん 小松菜 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト バナナペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ 梨 (主な材料) 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ほうれん草 コーン缶 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ 梨
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 バクチョイ 人参 ジャが芋 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナヨーグルト	納豆がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ みそ汁 手づかみかぼちゃ みかん
10	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参バナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ レタス	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ レタス 豆腐 キャベツ ほうれん草 バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ トマト ほうれん草 わかめ りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ プロッコリー	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ プロッコリー ジャが芋 白菜 サラダ菜	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 鶏ささみ あおさ 麩 白菜 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 しらす干し	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	おじや 白身魚のおろし煮 たくたくそうめん汁 柿コンポート (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 サラダ菜 そうめん キャベツ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 たくたくそうめん汁 柿コンポート
14	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 とろとろバナナ (主な材料) 米 鶏ささみ ほうれん草	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 鶏ささみ ほうれん草 ジャが芋 白菜 人参 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 プロッコリー しらす干し 豆腐 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご
15	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し プロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 プロッコリー	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 プロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 かぼちゃスープ バナナ	おじや 魚のみそ汁 梨ゼリー (主な材料) 米 玉ねぎ キャベツ プロッコリー 人参 白身魚 梨 寒天	おじや 魚のみそ汁 梨ゼリー

※ 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。



【 NO 2 】 離乳食こんだて (平成30年 11月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	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)
16 金	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 あおさ 白身魚 キャベツ 人参 そうめん 大根 りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のみそ風味 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のみそ風味 そうめん汁 手づかみ大根 りんご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 チキンスープ みかん 米 ひき割り納豆 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ みかん
17 土	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 人参 豆腐 かぼちゃ 大根 わかめ みかん	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 みかん	おじや ツナポテト すまし汁 りんご 米 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ缶 麩 あおさ りんご	おじや ツナポテト すまし汁 りんご
19 月	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 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 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 ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ人参 みかん	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご 米 トマト豆腐 人参 じゃが芋 コーン缶 ほうれん草 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 白身魚 人参 ブロッコリー あおさ 大根 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	おじや ゆし豆腐 さつま芋とりんごのきんとん 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー そうめん ゆし豆腐 さつま芋	おじや ゆし豆腐 さつま芋とりんごのきんとん
21 水	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 さつま芋 トマト レバー きゅうり ひき割り納豆 なす わかめ 麩 みかん	芋がゆ(べたべた) トマトときゅうりの納豆あえ みそ汁 みかん	芋とレバーのおかゆ ⇒ 軟飯 トマトときゅうりの納豆あえ みそ汁 みかん	パンがゆ⇒ころころトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご 食パン 鶏ささみ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶	スティックトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご
22 木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 山東菜 そうめん バナナ Pヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 手づかみ人参 りんご
24 土	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 絹ごし豆腐のすり流し (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 白身魚 ブロッコリー 人参 わかめ 麩 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー ひき割り納豆 そうめん りんご	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ コーン缶 大根 柿	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 みそ汁 柿コンポート	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 みそ汁 柿コンポート	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ じゃが芋	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご
28 水	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 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 梨	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ 梨	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ 梨	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 りんご 米 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 大根 わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご
29 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 白身魚 人参 ほうれん草 白菜 じゃが芋 コーン缶 バナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 白菜スープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 白菜スープ きなこバナナ	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 みかん 米 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 豆腐 人参 さつま芋 みかん	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみ芋 みかん
30 金	お弁当会 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 りんご			パンがゆ⇒コロコロトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 ブロッコリー	スティックトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん

Q&A

Q: 歯が生えていません。ちゃんと離乳食を食べられるの?

A: 離乳食を始める頃、ほとんどの赤ちゃんには歯がありません。前歯が生えそろうのが1歳から1歳半、奥歯が生えそろうのが、2歳半から3歳ですが、個人差があります。
赤ちゃんは食べ物を大人のように歯でかむのではなく、舌でつぶしたり、歯ぐきでかんで食べます。ですから、歯が生えていなくても、目安どおりに進めて大丈夫!! 離乳食完了期まで、「歯ぐきでかめる=指で押してつぶせる」くらいのかたさが目安です。

