



離乳食こんだて

社会福祉法人 大竹福祉会
まつやま保育園

【令和 3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 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) だし豆腐 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 だし豆腐 野菜スープ バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご
2 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ 白菜と人参の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	きなこがゆ(べたべた) 野菜とささみのスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみのスープ煮 そうめん汁 りんご
3 木	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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ バナナ	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃ汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんごゼリー
4 金	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 すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー とうがん あおさ 豆腐 バナナ	野菜がゆ 冬瓜と豆腐の汁(みそ風味) バナナ	野菜がゆ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご
5 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 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	ツナおじや(みそ風味) ゆし豆腐 ネーブル	ツナおじや(みそ風味) ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 冬瓜だし煮 魚のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜だし煮 魚のスープ りんご
7 月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー とうがん 人参 大根 白身魚 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 冬瓜のだし煮 魚汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のだし煮 魚汁(みそ風味) ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
8 火	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 山東菜 玉ねぎ ささみ キャベツ あおさ バナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	おじや マッシュポテト 豆腐汁(みそ風味) りんご	おじや マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご
9 水	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 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 白菜 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 すまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
10 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル	野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	野菜とレバーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご
11 金	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 青のり 豆腐 人参 大根 ブロッコリー スイカ	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル
12 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 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル	おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根の味噌汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご

※ 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。

