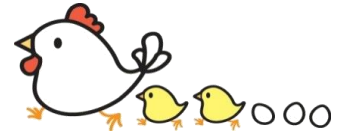




離乳食こんだて



【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、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 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。

(作成者)管理栄養士 高嶺 奈那

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	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
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)	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)
1 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参がゆ 鶏ささみと野菜のスープ すまし汁 桃缶	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のスープ すまし汁 桃缶	15 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	ツナがゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 ネーブル	ツナがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 ネーブル
(主な材料) 米 鶏肉 人参 コーン缶 玉ねぎ じゃが芋 わかめ 桃缶				(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ			
3 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋とトマトのトロトロ煮 すまし汁	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 ネーブル	17 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト ほうれん草ペースト 0%	全がゆ 鶏肉と野菜煮 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 スープ ネーブル
(主な材料) 米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ ネーブル				(主な材料) 米 鶏肉 ほうれん草 もやし 人参 コーン缶 わかめ ネーブル			
4 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐と大根のペースト すまし汁	全がゆ 鶏ささみと根菜のうま煮 みそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のうま煮 みそ汁 パイン缶	18 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ しらすのペースト 白菜ペースト すまし汁	全がゆ しらすと野菜煮 スープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 スープ パイン缶
(主な材料) 米 豆腐 人参 ごぼう 大根 昆布 パイン缶				(主な材料) 米 しらす 白菜 人参 もずく パイン缶			
5 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	ひじきがゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 バナナ	19 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 バナナ
(主な材料) 米 ひじき 豆腐 玉ねぎ 赤ピーマン 人参 わかめ バナナ				(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ねぎ バナナ			
6 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉のだし煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のだし煮 そうめん汁 りんご	20 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁 0%	ツナがゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 ネーブル	ツナがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 ネーブル
(主な材料) 米 鶏肉 人参 昆布 そうめん りんご				(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 豆腐 人参 ネーブル			
7 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	21 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツのペースト コーンのペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉とコーン煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉とコーン煮 すまし汁 パイン缶
(主な材料) 米 コーン缶 白身魚 もやし ほうれん草 えのきだけ わかめ ネーブル				(主な材料) 米 鶏肉 キャベツ コーン缶 麩 パイン缶			
8 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのおろし煮 すまし汁	全がゆ しらすと野菜煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜煮 ゆし豆腐 りんご	22 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	おじや スープ りんご	おじや スープ りんご
(主な材料) 米 しらす キャベツ ピーマン 人参 ゆし豆腐 りんご				(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ GP レタス わかめ りんご			
10 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト トマトペースト	トマトがゆ 根菜とそぼろ煮 コーンスープ パイン缶	トマトがゆ ⇒ 軟飯 根菜とそぼろ煮 コーンスープ パイン缶	24 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	ひじきがゆ 三色のそぼろ煮 すまし汁 パイン缶	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 三色のそぼろ煮 すまし汁 パイン缶
(主な材料) 米 トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー れんこん パイン缶				(主な材料) 米 ひじき 鶏ひき肉 人参 コーン缶 大根 ねぎ パイン缶			
11 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋のぼってり煮 すまし汁	全がゆ 肉じゃが風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 みそ汁 ネーブル	25 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚の根菜煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の根菜煮 みそ汁 ネーブル
(主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ GP 豆腐 白菜 ネーブル				(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 わかめ ねぎ ネーブル			
12 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁	ツナがゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	26 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐のぼってり煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のぼってり煮 みそ汁 バナナ
(主な材料) 米 ツナ缶 白身魚 人参 ブロッコリー もやし ねぎ バナナ				(主な材料) 米 豆腐 人参 キャベツ コーン缶 大根 昆布 バナナ			
13 木	 お弁当会			27 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のトマト煮 スープ パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 スープ パイン缶
				(主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 赤ピーマン トマト 白菜 パイン缶			
14 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 小松菜ペースト すまし汁	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 スープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 スープ ネーブル	28 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトのすり流し 玉ねぎペースト	全がゆ しらすのコーン煮 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすのコーン煮 スープ ネーブル
(主な材料) 米 コーン缶 白身魚 小松菜 玉ねぎ トマト わかめ ネーブル				(主な材料) 米 しらす じゃが芋 コーン缶 人参 玉ねぎ ネーブル			



※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

