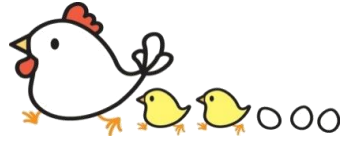




離乳食こんだて



【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)
2 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 トマト ブロッコリー 白菜 コーン 梨	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 梨	18 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 レタス パナナ	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 バナナ
3 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 豆腐ペースト (主な材料) 米 豆腐 キャベツ もやし 人参 もずく 大根 みかん	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 みかん	19 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト トマトペースト (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん
4 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 (主な材料) 米 ひじき 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 人参 えのき パナナ	ひじきがゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 バナナ	20 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 里芋 ゆし豆腐 パイン缶	全がゆ 豚肉と根菜煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と根菜煮 すまし汁 パイン缶
5 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 鶏肉 キャベツ さやいんげん ゆし豆腐 パイン缶	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 パイン缶	21 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト (主な材料) 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー わかめ 梨	全がゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 すまし汁 梨
6 金	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 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ 白身魚とポテト煮 みそ汁 りんごのジャム風	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテト煮 みそ汁 りんごのジャム風	23 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 冬瓜ペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 冬瓜 みかん	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 みかん
7 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 冬瓜ペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 冬瓜 みかん	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 みかん	24 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 ひじき 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ GP なす パイン缶	ひじきがゆ 肉じゃが風 みそ汁 パイン缶	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 みそ汁 パイン缶
10 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ じゃが芋 小松菜 梨	コーンがゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 梨	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 梨	25 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 小松菜 鶏肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ そうめん みかん	全がゆ 鶏肉と根菜煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 すまし汁 みかん
11 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 もずく パナナ	全がゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	26 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 パイン缶	おじや すまし汁 パイン缶	おじや すまし汁 パイン缶
12 木	 お弁当会 			27 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 コーン 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 キャベツ りんご	全がゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 りんご
13 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 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ コーン 豆腐 みかん	菜がゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁 みかん	28 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 冬瓜 梨	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 梨
14 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 コーン 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース わかめ パイン缶	コーンがゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 パイン缶	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 パイン缶	30 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 (主な材料) 米 ほうれん草 豚肉 玉ねぎ トマト もやし 白菜 コーン みかん	菜がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 みかん
16 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 ツナ 豚肉 コーン トマト 玉ねぎ 小松菜 わかめ りんご	ツナがゆ 豚肉のトマト煮 すまし汁 りんごのジャム風	ツナがゆ ⇒ 軟飯 豚肉のトマト煮 すまし汁 りんごのジャム風	31 火	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 (主な材料) 米 鶏肉 人参 さつま芋 わかめ 梨	全がゆ 野菜とそぼろ煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とそぼろ煮 すまし汁 梨
17 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ さつま芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 さつま芋 わかめ 梨	全がゆ 野菜とそぼろ煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とそぼろ煮 すまし汁 梨	※ 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。 			