

離乳食 こんだて表

第2愛心こども園

- ★ 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 宗那

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 火				16 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	みどりがゆ 鶏肉の野菜ポテト煮 コーンスープ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉の野菜ポテト煮 コーンスープ パイン缶
2 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト きゅうりペースト	全がゆ 肉じゃが風 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 みそ汁 バナナ	17 木	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	全がゆ 野菜のそぼろ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 そうめん汁 ネーブル
3 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 小松菜ペースト 人参ペースト	人参がゆ 鶏肉と小松菜のあんかけ もずくスープ	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と小松菜のあんかけ もずくスープ パイン缶	18 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト 人参ペースト	全がゆ しらすと根菜煮 わかめのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと根菜煮 わかめのスープ バナナ
4 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 大根ペースト	全がゆ ツナ大根のみどり煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ大根のみどり煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	19 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト ピーマンペースト	コーンがゆ もずくとそぼろ煮 豆腐のスープ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 もずくとそぼろ煮 豆腐のスープ 桃缶
5 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト	おじや 小松菜のスープ バナナ	おじや 小松菜のスープ バナナ	21 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト	人参がゆ 野菜のそぼろ煮 わかめスープ	人参がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 わかめスープ
7 月	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 野菜のそぼろ煮 コーンスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 コーンスープ	22 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 豆腐のみそ汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 豆腐のみそ汁 バナナ
8 火	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	全がゆ 白身魚のみどり煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	23 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ コーンペースト 玉ねぎペースト	全がゆ ツナ野菜のコーン煮 冬瓜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ野菜のコーン煮 冬瓜のスープ パイン缶
9 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 冬瓜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 冬瓜のスープ バナナ	24 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	全がゆ 野菜のそぼろ煮 ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 ほうれん草スープ ネーブル
10 木				25 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	全がゆ 白身魚のかぼちゃ煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃ煮 コーンスープ バナナ
11 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	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル	26 土			
12 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 冬瓜ペースト	全がゆ 麻婆豆腐風 とうがんのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐風 とうがんのスープ バナナ	28 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト きゅうりペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 かぼちゃスープ ネーブル
14 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	全がゆ 鶏肉と野菜煮 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 わかめスープ ネーブル	30 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	ひじきがゆ 白身魚と人参煮 豆腐のスープ バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参煮 豆腐のスープ バナナ
15 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト 人参ペースト	全がゆ 白身魚のみぞれ煮 わかめのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみぞれ煮 わかめのみそ汁 バナナ	※ 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。			