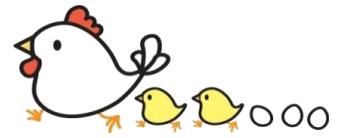




離乳食こんだて



【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 火	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 玉ねぎ	全がゆ 魚のポテト煮 みそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 みそ汁 パイン缶	17 木	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 (主な材料) 米 コーン缶 白身魚	全がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 ネーブル
2 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 ひじき 豆腐 赤ピーマン	ひじきがゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 ネーブル	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 ネーブル	18 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 鶏肉 ブロッコリー	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル
3 木	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 玉ねぎ	全がゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁 バナナ	19 土	 運動会		
4 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 りんご	21 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 豆腐ペースト (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ	全がゆ 豆腐とかぼちゃ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃ煮 すまし汁 スイカ
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 (主な材料) 米 豚ひき肉 キャベツ	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	22 火	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 玉ねぎ	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
7 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 人参	全がゆ 豚肉とトマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉とトマト煮 すまし汁 ネーブル	23 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト なすペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 人参	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
8 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し なすペースト (主な材料) 米 白身魚 人参	全がゆ 白身魚の根菜煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の根菜煮 みそ汁 バナナ	24 木	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 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ	全がゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 パイン缶
9 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 豆腐 人参	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 りんご	25 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 ツナ 豚ひき肉	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 りんご
10 木	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 コーン 白身魚	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 パイン缶	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 パイン缶	26 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 りんご
12 土	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 鶏肉 玉ねぎ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 ゆし豆腐 ネーブル	28 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 (主な材料) 米 コーン 鶏肉	コーンがゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル
14 月	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 鶏肉 人参	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	29 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 玉ねぎペースト (主な材料) 米 白身魚 コーン	全がゆ 白身魚のコーン煮 すまし汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 すまし汁 スイカ
15 火	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 白身魚 人参	全がゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁 ネーブル	30 水	 お弁当会		
16 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参	全がゆ 鶏肉と根菜煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 すまし汁 りんご	31 木	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 青のり 鶏肉	みどりがゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 バナナ	みどりがゆ 鶏肉と野菜煮 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。