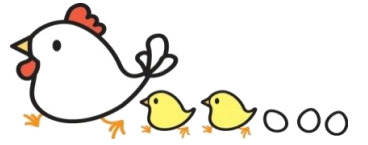




# 離乳食こんだて



【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 金	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	ひじきがゆ 豚肉と野菜煮 ゆし豆腐 パイン缶	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 ゆし豆腐 パイン缶	15 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 白菜ペースト	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
(主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ゆし豆腐 パイン缶				(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 赤ピーマン パナナ			
2 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	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	16 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	全がゆ 豚肉と野菜煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 ゆし豆腐 ネーブル
(主な材料) 米 豚ひき肉 キャベツ ピーマン 人参 小松菜 りんご				(主な材料) 米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 ゆし豆腐 ネーブル			
4 月	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	全がゆ 豚肉と根菜煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と根菜煮 すまし汁 梨	19 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト	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
(主な材料) 米 豚ひき肉 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン 白菜 梨				(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー そうめん パナナ			
5 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	全がゆ 魚と野菜煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜煮 すまし汁 ネーブル	20 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト トマトペースト	菜がゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 みそ汁 梨
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 もやし 豆腐 えのき わかめ ネーブル				(主な材料) 米 大根の葉 鶏ひき肉 人参 トマト えのき わかめ 梨			
6 水	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	全がゆ 肉じゃが風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 みそ汁 りんご	21 木	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
(主な材料) 米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 GP とうがん ねぎ りんご				(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 コーン パイン缶			
7 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	ツナがゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 梨	ツナがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁 梨	22 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 すまし汁 ネーブル	コーンがゆ ⇒ 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 ツナ 人参 ブロッコリー じゃが芋 もやし わかめ				(主な材料) 米 コーン 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 ネーブル			
8 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	コーンがゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	25 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	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
(主な材料) 米 コーン 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ もずく 人参 パナナ				(主な材料) 米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ GP キャベツ コーン 梨			
9 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 梨	26 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 0%	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
(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 冬瓜 梨				(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 人参 冬瓜 パナナ			
11 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト トマトペースト	コーンがゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 すまし汁 りんご	27 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	おじや すまし汁 りんご	おじや すまし汁 りんご
(主な材料) 米 コーン 鶏肉 トマト じゃが芋 ブロッコリー わかめ りんご				(主な材料) 米 人参 玉ねぎ かぼちゃ 鶏肉 豆腐 りんご			
12 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト	全がゆ 魚と野菜煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜煮 みそ汁 バナナ	28 木	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 白身魚と野菜煮 みそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁 パイン缶
(主な材料) 米 小松菜 鮭 人参 玉ねぎ コーン 豆腐 わかめ パナナ				(主な材料) 米 白身魚 コーン ほうれん草 もやし 大根 パイン缶			
13 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 梨	29 金	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	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ
(主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 とうがん 梨				(主な材料) 米 豚ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 パナナ			
14 木	 お弁当会			30 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 りんご
				(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 小松菜 コーン りんご			

※ 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。

