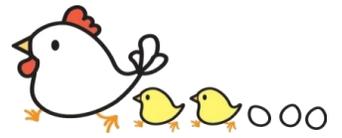




離乳食こんだて



【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 なすペースト 人参ペースト	全がゆ マーボー茄子 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 マーボー茄子 スープ ネーブル	18 火	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 豚肉のトマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉のトマト煮 すまし汁 ネーブル
(主な材料) 米 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン ネーブル				(主な材料) 米 鶏肉 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 ビーマン ネーブル			
3 月	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	全がゆ 肉じゃが ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが ゆし豆腐 ネーブル	19 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト	ひじきがゆ 魚と野菜煮 みそ汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜煮 みそ汁 バナナ
(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース ゆし豆腐 ネーブル				(主な材料) 米 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ 豆腐 へちま バナナ			
4 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚のすり流し 人参ペースト	全がゆ 魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	20 木	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 豚肉のポテト煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉のポテト煮 すまし汁 パイン缶
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 ホウレンソウ 麩 バナナ				(主な材料) 米 鶏ひき肉 ビーマン じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 白菜 パイン缶			
5 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	ひじきがゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 パイン缶	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 パイン缶	21 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚のすり流し 人参ペースト	全がゆ 魚の根菜煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚の根菜煮 みそ汁 バナナ
(主な材料) 米 ひじき 豆腐 人参 ブロッコリー さつま芋 大根 パイン缶				(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 トマト バナナ			
6 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚のすり流し 玉ねぎペースト	全がゆ 魚と野菜煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜煮 みそ汁 スイカ	22 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 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ もやし じゃが芋 へちま えのき スイカ				(主な材料) 米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン りんご			
7 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	コーンがゆ 鶏肉のみどり煮 すまし汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のみどり煮 すまし汁 バナナ	24 月	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	コーンがゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 すまし汁 ネーブル
(主な材料) 米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ そうめん バナナ				(主な材料) 米 コーン 鶏肉 トマト 玉ねぎ ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル			
8 土	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 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	25 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃペースト	ひじきがゆ 白身魚のかぼちゃ煮 すまし汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃ煮 すまし汁 バナナ
(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき りんご				(主な材料) 米 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ コーン えのき バナナ			
10 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	全がゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 すまし汁 スイカ	26 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 鶏肉と白菜煮 スープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と白菜煮 スープ スイカ
(主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 トマト 人参 玉ねぎ なす スイカ				(主な材料) 米 鶏肉 白菜 にんじん コーン わかめ スイカ			
11 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 大根ペースト	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	27 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	菜がゆ 魚と野菜煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜煮 みそ汁 ネーブル
(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 大根 バナナ				(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ コーン 豆腐 ネーブル			
12 水	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	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	28 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト キャベツペースト	全がゆ 野菜のそぼろ煮 スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ バナナ
(主な材料) 米 鶏肉 人参 ビーマン 玉ねぎ ほうれん草 ネーブル				(主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ 人参 キャベツ トマト 玉ねぎ バナナ			
13 木	 お弁当会 			29 土	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 豆腐と野菜煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 すまし汁 りんご
(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ りんご				(主な材料) 米 コーン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ レタス もずく スイカ			
14 金	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 魚のみどり煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 みそ汁 バナナ	31 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト トマトペースト	コーンがゆ 野菜のそぼろ煮 スープ スイカ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ スイカ
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー えのき わかめ バナナ				(主な材料) 米 コーン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ レタス もずく スイカ			
15 土	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 鶏肉と野菜煮 みそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁 パイン缶	<p>※ 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。</p> 			
(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ へちま ほうれん草 豆腐 パイン缶							