

離乳食 こんだて表

平成27年 6月

- ★ 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)
2月	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 鶏ひき肉 人参 へちま 玉ねぎ 豆腐 ネーブル	全がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	16月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 わかめ 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー トマト レタス ネーブル	全がゆ 鶏ひき肉と根菜煮 レタススープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ひき肉と根菜煮 レタススープ ネーブル
3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 もやし 人参 もずく スイカ	全がゆ 白身魚と野菜煮 もずくスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 もずくスープ スイカ	17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 白身魚 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 豆腐 パナナ	全がゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のみそ汁 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 豆腐のみそ汁 パナナ
4水	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 ツナ 鶏肉 人参 じゃが芋 豆腐 パナナ	ツナがゆ 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁 パナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁 パナナ	18水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 スイカ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁 スイカ
5木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し キャベツペースト (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ トマト パイン缶	全がゆ 白身魚のみどり煮 トマトスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ パイン缶	19木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 豆腐ペースト (主な材料) 米 豆腐 もやし 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル	全がゆ 豆腐と野菜煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 そうめん汁 ネーブル
6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 (主な材料) 米 鶏ひき肉 ピーマン じゃが芋 人参 もやし コーン ネーブル	全がゆ 野菜のそぼろ煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 コーンスープ ネーブル	20金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー コーン パナナ	全がゆ 白身魚のポテト煮 コーンスープ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 コーンスープ パナナ
7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 鶏ひき肉 キャベツ 人参 ピーマン レタス わかめ 桃缶	おじや レタススープ	おじや レタススープ 桃缶	21土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 玉ねぎペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 ピーマン 玉ねぎ 白菜 わかめ パイン缶	おじや 白菜スープ	おじや 白菜スープ パイン缶
9月	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 ツナ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小松菜	全がゆ ツナとかぼちゃ煮 小松菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナとかぼちゃ煮 小松菜スープ	24火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 スイカ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 小松菜スープ スイカ
10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 人参 玉ねぎ じゃが芋 冬瓜 わかめ パナナ	全がゆ 白身魚とみどり煮 冬瓜スープ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とみどり煮 冬瓜スープ パナナ	25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 小松菜 白身魚 コーン 人参 玉ねぎ 大根 パナナ	全がゆ 白身魚のコーン煮 大根のみそ汁 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 大根のみそ汁 パナナ
11水	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 ツナ 玉ねぎ 人参 さやいんげん わかめ スイカ	全がゆ ツナと野菜煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜煮 みそ汁 スイカ	26木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 もやし じゃが芋 ゆし豆腐 ネーブル	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
12木	お弁当会			27金	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 白身魚 ほうれん草 もやし 人参 麴 パイン缶	全がゆ 白身魚のみどり煮 麴のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 麴のスープ パイン缶
13金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト (主な材料) 米 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 麴 パナナ	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 麴のスープ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 麴のスープ パナナ	28土	お弁当会		
14土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 冬瓜ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 キャベツ ピーマン 人参 冬瓜 ネーブル	おじや 冬瓜スープ ネーブル	おじや 冬瓜スープ ネーブル	30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 玉ねぎ へちま 豆腐 ネーブル	コーンがゆ 鶏肉のポテト煮 わかめスープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のポテト煮 わかめスープ ネーブル

※ 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。

