

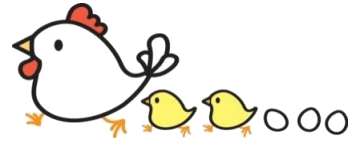


# 離乳食こんだて



【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 月	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 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ GP レタス ネーブル	全がゆ 鶏そぼろのトマト煮 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏そぼろのトマト煮 スープ ネーブル	18 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 大根ペースト  (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 わかめ ネーブル	全がゆ 白身魚の根菜煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の根菜煮 みそ汁 ネーブル
2 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚のすり流し ブロッコリーペースト  (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 そうめん りんご	全がゆ 白身魚の野菜煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜煮 そうめん汁 りんご	19 金	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 豚ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 パナナ	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
6 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 玉ねぎペースト  (主な材料) 米 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ マーボーなす すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 マーボーなす すまし汁 ネーブル	20 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 鶏肉 人参 玉ねぎ なす パイン缶	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
8 月	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 ひじき 鶏ひき肉 人参 赤ピーマン 玉ねぎ ゆし豆腐 りんご	ひじきがゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	22 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  (主な材料) 米 コーン缶 鶏肉 じゃが芋 人参 トマト レタス わかめ りんご	コーンがゆ チキンのトマト煮 スープ りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 チキンのトマト煮 スープ りんご
9 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し トマトペースト  (主な材料) 米 白身魚 もやし ほうれん草 コーン トマト パナナ	全がゆ 白身魚のコーン煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 すまし汁 バナナ	23 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 青のり 白身魚 人参 玉ねぎ えのきだけ ネーブル	青のりがゆ 白身魚の野菜煮 みそ汁 ネーブル	青のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜煮 みそ汁 ネーブル
10 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  (主な材料) 米 豚ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐 わかめ みそ パイン缶	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 パイン缶	24 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト  (主な材料) 米 鶏肉 白菜 人参 コーン缶 玉ねぎ パナナ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 スープ バナナ
11 木	<p>お弁当会</p>			25 木	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  (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 赤ピーマン パイン缶	全がゆ 豆腐のかぼちゃ煮 みそ汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のかぼちゃ煮 みそ汁 パイン缶
12 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト  (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 もやし ほうれん草 じゃが芋 レタス 玉ねぎ	コーンがゆ 豚ひき肉と野菜煮 スープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 豚ひき肉と野菜煮 スープ バナナ	26 金	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 もやし ほうれん草 人参 キャベツ えのき ネーブル	全がゆ 白身魚のみどり煮 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 スープ ネーブル
13 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 ピーマン 人参 チンゲン菜 コーン ネーブル	全がゆ 野菜のそぼろ煮 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ ネーブル	29 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト  (主な材料) 米 トマト 豚ひき肉 ブロッコリー コーン缶 白菜 豆腐 もずく ネーブル	トマトがゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 みそ汁 ネーブル
15 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のペースト トマトペースト  (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 白菜 豆腐 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	30 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト きゅうりペースト  (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 昆布 ねぎ 麩 りんご	おじや すまし汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 すまし汁 りんご
16 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 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ 麩 パナナ	ひじきがゆ 白身魚の野菜煮 すまし汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜煮 すまし汁 バナナ	31 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト じゃが芋ペースト  (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 人参 大根 わかめ パナナ	全がゆ 鶏肉のポテト煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のポテト煮 みそ汁 バナナ
17 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 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ 人参 じゃが芋 りんご	全がゆ 豆腐のかぼちゃ煮 スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のかぼちゃ煮 スープ りんご	<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>			



