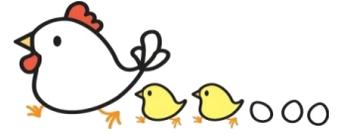




# 離乳食こんだて



【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 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 鶏ひき肉 豚ひき肉 大根 人参 ネーブル	全がゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 りんご	16 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  (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピーマン スイカ	全がゆ 白身魚のみどり煮 スープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 スープ スイカ
2 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 鶏ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ えのき 人参 りんご	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	17 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 玉ねぎ ゆし豆腐 りんご	おじや ゆし豆腐 りんご	おじや ゆし豆腐 りんご
3 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト コーンペースト  (主な材料) 米 鶏ひき肉 コーン缶 人参 玉ねぎ トマト缶 レタス わかめ バイン缶	コーンがゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ バイン缶	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ バイン缶	19 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  (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 人参 ブロッコリー 白菜 ピーマン りんご	トマトがゆ 鶏肉と根菜煮 スープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 スープ りんご
5 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト トマトペースト  (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 トマト りんご	全がゆ 野菜のそぼろ煮 スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ りんご	20 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト 大根ペースト  (主な材料) 米 豚ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ 大根 なす ネーブル	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 ネーブル
6 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 冬瓜 コーン わかめ ネーブル	全がゆ 白身魚のみみじ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみみじ煮 すまし汁 ネーブル	21 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト キャベツペースト  (主な材料) 米 白身魚 キャベツ ブロッコリー ピーマン わかめ パナナ	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 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト なすペースト  (主な材料) 米 鶏肉 人参 もやし 玉ねぎ 豆腐 なす パナナ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁 バナナ	22 木	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 人参 さやいんげん もやし えのき スイカ	全がゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁 スイカ
8 木	 <b>お弁当会</b>			24 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ なすペースト 人参ペースト  (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 なす わかめ ネーブル	全がゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁 ネーブル
9 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大根ペースト 人参ペースト  (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 キャベツ トマト 人参 ネーブル	全がゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 みそ汁 ネーブル	26 月	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  (主な材料) 米 鶏ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ もずく スイカ	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 スイカ
10 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト とうがんペースト  (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ニラ とうがん 豆腐 りんご	おじや すまし汁 りんご	おじや すまし汁 りんご	27 火	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 ひじき 白身魚 人参 コーン缶 大根 小松菜 バイン缶	ひじきがゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 バイン缶	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 バイン缶
12 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 鶏ひき肉 じゃが芋 コーン 白菜 人参 へちま ネーブル	全がゆ じゃが芋のそぼろ煮 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 スープ ネーブル	28 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 白菜ペースト  (主な材料) 米 コーン缶 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 白菜 ネーブル	コーンがゆ 鶏肉と野菜煮 スープ ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 スープ ネーブル
13 火	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 ひじき 白身魚 人参 ほうれん草 豆腐 バイン缶	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 バイン缶	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 バイン缶	29 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 ツナ缶 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 パナナ	ツナがゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 バナナ
14 水	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 豚肉 人参 もやし ほうれん草 豆腐 りんご	コーンがゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁 りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 みそ汁 りんご	30 金	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 そうめん りんご	全がゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 りんご
15 木	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 玉ねぎ もやし 人参 もずく ネーブル	全がゆ 野菜とそぼろ煮 スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とそぼろ煮 スープ ネーブル	<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>			