



【令和 2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。

【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
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	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 コーン缶 絹ごし豆腐 小松菜 ネーブル	おじや コーンスープ ネーブル	おじや コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
4	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 あおさ バナナ	かぼちゃがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 バナナ	かぼちゃがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 手づかみかぼちゃ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんごゼリー 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ べいーりんごJ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんごゼリー
5	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご 米 さつま芋 白身魚 人参 玉ねぎ とうがん りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー りんご 人参 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ 手づかみか 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ 米 じゃが芋 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ
7	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご 米 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 白菜 ほうれん草 ネーブル	ツナおじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	ツナおじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ バナナ
11	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ りんご	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル 米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
12	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 とうがん 玉ねぎ ささみ じゃが芋 コーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ 手づかみポテ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル 米 あおさ 白身魚 ほうれん草 とうがん 人参 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンクリームスープ バナナ 食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ
15	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ ネーブル	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご 米 ブロッコリー ささみ じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご