



【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。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ ささみ 豆腐 わかめ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	のりがゆ(べたべた) つぶしトマト 魚と野菜のスープ りんご 米 青のり トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ココロトマト 魚と野菜のスープ りんご
2	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 大根 人参 玉ねぎ	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご 鶏肉 あおさ ヨシ りんご	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 大根 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーブル
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 オクラ とうがん わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご 米 ささみ 小松菜 コーン缶 じゃが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみケチャップ煮 小松菜スープ りんご 手づかみポテト
4	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ ほうれん草 パナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
5	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶 大根 鶏肉 人参 あおさ ネーブル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ りんご 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 チンゲン菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 じゃが芋 チンゲン菜	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 トマト かぼちゃ 人参 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 あおさ 鶏ささみ りんご ほうれん草 人参 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 トマト じゃが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのうま煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 豆腐 トマト そうめん 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのうま煮 そうめん汁 りんご
10	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつま芋 りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ ネーブル 米 きなこ 豆腐 人参 ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ じゃが芋	きなこがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ ネーブル
11	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 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 わかめ パナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご 米 白身魚 キャベツ じゃが芋 コーン缶 人参 ブロッコリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご
12	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 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 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 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
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ りんご 米 さつま芋 青のり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ささみ コーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみ芋 野菜スープ りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。