

【平成26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。

【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	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	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	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	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)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 大根 わかめ 梨	全がゆ 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁 梨コンポート	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁 梨コンポート	みどりがゆ 炒り豆腐 キャベツのスープ りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ネギ キャベツ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 キャベツのスープ りんご
2 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ネギ きゅうり そうめん みかん	全がゆ あけぼの豆腐 きゅうりのおかか煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 きゅうりのおかか煮 みかんほぐし	おじや ポテト団子のきなこかけ みそ汁 りんご (主な材料) 米 玉ネギ 人参 しらす干し じゃが芋 きなこ 鰹 わかめ りんご	おじや ⇒ 軟飯 ポテト団子のきなこかけ みそ汁 りんご
3 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー あおさ ぶどう	全がゆ 白身魚と野菜のみそ風味 あおさ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のみそ風味 あおさ汁 ぶどう	全がゆ ひきわり納豆 人参とおろしりんごの重ね煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 りんご じゃが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 人参とおろしりんごの重ね煮 みそ汁 りんご
4 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 玉ネギ 人参 白菜 わかめ みかん	全がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	おじや すまし汁 梨 (主な材料) 米 玉ネギ 人参 ツナ缶 さつま芋 鰹 梨	おじや すまし汁 梨
6 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ肉 じゃが芋 人参 わかめ ぶどう	全がゆ 根菜そぼろ煮 すまし汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 すまし汁 ぶどう	きなこがゆ ポテトマッシュ みそ汁 りんご (主な材料) 米 きなこ じゃが芋 サラダ菜 人参 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ みそ汁 りんご
7 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大豆 人参 なす わかめ みかん	全がゆ 煮魚 大豆と人参やわらか煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 大豆と人参やわらか煮 みそ汁 みかん	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ りんご プレーンヨーグルト (主な材料) 米 白身魚 トマト サラダ菜 人参 わかめ ぶどう	スティックトースト チキンスープ りんご プレーンヨーグルト
8 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマト・じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ肉 じゃが芋 人参 トマト缶 鰹 パナナ	全がゆ チキントマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキントマト煮 すまし汁 りんご	みそおじや りんごゼリー すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ネギ テンゲン菜 りんご わかめ	みそおじや りんごゼリー すまし汁
9 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 バクチョイ 人参 キャベツ 梨	全がゆ 豆腐の二色あえ キャベツスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ キャベツスープ 梨	全がゆ 白身魚のミルク煮 ポテトのみそ汁 みかん (主な材料) 米 白身魚 人参 バクチョイ じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 ポテトのみそ汁 みかん
10 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト ひきわり納豆 小松菜 じゃが芋 大根 わかめ	全がゆ トマトがゆ ポテトの納豆あえ みそ汁 みかん	トマトがゆ ⇒ 軟飯 ポテトの納豆あえ みそ汁 みかん	全がゆ かぼちゃスープ 蒸しパン りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ネギ 鶏肉 りんご パナナ HM粉	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ 蒸しパン りんご
11 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 クリームコーン缶 パナナ	全がゆ 煮魚 ほうれん草のやわらか煮 コーンポタージュ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 ほうれん草のやわらか煮 コーンポタージュ パナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト 根菜スープ 梨 (主な材料) 米 人参 玉ネギ じゃが芋 鶏ささみ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜スープ 梨
14 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 カッターチーズ 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ネギ ビーマン パナナ Pヨーグルト	チーズがゆ チキンスープ フルーツヨーグルト	チーズがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ フルーツヨーグルト	みそおじや 魚のみどり煮 すまし汁 りんご (主な材料) 米 GP 人参 白身魚 ビーマン わかめ 鰹 りんご	みそおじや 魚のみどり煮 すまし汁 りんご
15 水	お弁当会 				
	(主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ネギ 鶏ささみ 人参 パナナ				

※ 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。

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)		
月令	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	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	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	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)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
16 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 わかめ 梨	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 じゃが芋のみそ汁 梨	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 じゃが芋のみそ汁 梨	全がゆ 魚と野菜スープ 煮かぼちゃ みかん (主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ネギ 白身魚 かぼちゃ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜スープ 煮かぼちゃ みかん
17 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ そうめんをやわらか煮 すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 そうめん 白菜 鶏ささみ りんご	全がゆ ポテトの納豆あえ そうめんと白菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトの納豆あえ そうめんと白菜のスープ りんご	みどりがゆ かぼちゃのチーズ煮 みそ汁 みかん (主な材料) 米 山東菜 かぼちゃ 玉ネギ カッターチーズ わかめ 鰹 みかん	みどりがゆ かぼちゃのチーズ煮 みそ汁 みかん
18 土	 運動会				
20 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ビーマン 鶏ささみ とうがん わかめ りんご	全がゆ ポテトそぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 りんご	もずくがゆ 野菜スープ みかん缶 Pヨーグルト (主な材料) 米 もずく ビーマン じゃが芋 人参 玉ネギ 絹ごし豆腐 みかん	もずくがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ みかん缶 Pヨーグルト
21 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 なす キャベツ 豆腐 みかん	全がゆ 煮魚 野菜と豆腐のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜と豆腐のうま煮 みそ汁 みかん	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ 梨 (主な材料) 米 鶏ささみ クリームコーン缶 じゃが芋 人参 小松菜 梨	スティックトースト チキンスープ 梨
22 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ネギ ツナ缶 白菜 柿	おじや 白菜スープ 柿	おじや 白菜スープ 柿	全がゆ さつま汁 バナナの蒸しパン (主な材料) 米 さつま芋 人参 HM粉 パナナ ミルク	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま汁 バナナの蒸しパン
23 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚とトマトのペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 トマト サラダ菜 人参 わかめ ぶどう	全がゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 ぶどう	菜がゆ うどん入りシチュー りんご (主な材料) 米 サラダ菜 うどん 玉ネギ かぼちゃ 鶏ささみ りんご	菜がゆ マカロニシチュー りんご
24 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ネギ クリームコーン缶 ビーマン 鶏ささみ わかめ 梨	全がゆ チキンとやさいのうま煮 わかめスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンとやさいのうま煮 わかめスープ 梨	おじや 魚のみどり煮 かぼちゃ煮 みそ汁 パナナ (主な材料) 米 白身魚 GP かぼちゃ 鰹 パナナ	おじや 魚のみどり煮 かぼちゃ煮 みそ汁 パナナ
25 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 キャベツ 玉ネギ 大根 みかん	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁 みかん	おじや 魚のスープ りんご (主な材料) 米 キャベツ 玉ネギ ツナ缶 白身魚 玉ネギ じゃが芋 りんご	おじや 魚のスープ りんご
27 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ そうめんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー そうめん ぶどう	全がゆ 白身魚みそ風味 人参やわらか煮 そうめん汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚みそ風味 人参やわらか煮 そうめん汁 ぶどう	みどりがゆ ひきわり納豆 さつま芋とりんごの重ね煮 すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 ひきわり納豆 さつま芋 りんご 人参 わかめ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 さつま芋とりんごの重ね煮 すまし汁
28 火	パンがゆ かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ネギ じゃが芋 鶏ささみ 梨	パンがゆ⇒コロコロトースト 鶏ささみのほつり煮 パンプキンスープ 柿	スティックトースト 鶏ささみのほつり煮 パンプキンスープ 柿	おじや ポテトのしらすあえ みそ汁 りんご (主な材料) 米 キャベツ ビーマン ツナ缶 じゃが芋 人参 わかめ 鰹 りんご	おじや ポテトのしらすあえ みそ汁 りんご
29 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 ブロッコリー わかめ りんご	全がゆ 白身魚のミルク煮 ブロッコリー煮浸し みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 ブロッコリー煮浸し みそ汁 りんご	全がゆ 人参とツナのうま煮 バナナヨーグルト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ツナ缶 パナナ Pヨーグルト じゃが芋 クリームコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とツナのうま煮 バナナヨーグルト すまし汁
30 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 鶏ささみ 人参 大根 わかめ 鰹 梨	みどりがゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 梨	しらすがゆ 炒り豆腐 大根スープ みかん (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 人参 玉ネギ 大根 ほうれん草 みかん	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 大根スープ みかん
31 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 カッターチーズ かぼちゃ 玉ネギ 鶏ささみ あおさ キャベツ 豆腐 ぶどう	チーズがゆ かぼちゃそぼろ煮風 あおさ汁 ぶどう	チーズがゆ かぼちゃそぼろ煮風 あおさ汁 ぶどう	全がゆ 人参おやき(スープ浸し) コーンポタージュ りんご (主な材料) 米 小麦粉 人参 ツナ缶 クリームコーン缶 じゃが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参おやき(スープ浸し) コーンポタージュ りんご