

【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)	
	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	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	ヨーグルト状(ごつくん)	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)
17月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
18火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
19水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
20木	お弁当会				
21金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
22土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
23日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
24月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
25火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
26水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
27木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
28金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
29土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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	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	ヨーグルト状(ごつくん)	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)
17月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
18火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
19水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
20木	お弁当会				
21金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
22土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
23日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
24月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
25火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
26水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
27木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
28金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨
29土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃ煮物 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みかんほぐし	おじや すまし汁 梨	おじや すまし汁 梨

★ Q&A

Q : はちみつや黒砂糖を食べさせてはいけないといわれるのはなぜですか?
 A : はちみつや黒砂糖にはボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があります。この菌は100度で加熱しても生き延びることがあり、感染すると「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れがあるため、抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんには、はちみつや黒砂糖を与えるのは避けましょう。

★ ブロッコリー入りパンがゆ(7~8か月頃)

- 材料
食パン(8枚切り)・・・1/2枚
ブロッコリー・・・1房(25g)
野菜スープ・・・1/2カップ
- 作り方
①食パンはみみを取り除き、細かくちぎる。ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。
②小鍋に食パン、ブロッコリー、野菜スープをいれ、トロトロに仕上げる。

※ 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。

