



離乳食こんだて

【平成27年】 ひつじ年

- ★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。

【NO1】(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	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(しゃしゃり)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(しゃしゃり)
5月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁	全がゆ 野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 トマトスープ 煮りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 煮りんご
6月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 大豆と人参のツナ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 大豆と人参のツナ煮 みそ汁 りんご
7月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 みかん	パンがゆ⇒ココロトースト かぼちゃスープ りんごゼリー	スティックトースト かぼちゃスープ りんごゼリー
8月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚のすり流し すまし汁	トマトがゆ 煮魚と人参 白菜のみそ汁 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 煮魚と人参 白菜のみそ汁 りんご	全がゆ ひき割り納豆 さつまいもと人参の重ね煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 さつまいもと人参の重ね煮 すまし汁 バナナ
9月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	鶏がゆ ブロッコリーの煮浸し 根菜スープ いちご	鶏がゆ ブロッコリーの煮浸し 根菜スープ いちご	全がゆ 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
10月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	みどりがゆ 肉じゃが風 ゆし豆腐 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 ゆし豆腐 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
13月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃと人参のチーズ煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと人参のチーズ煮 みそ汁 みかん	きなこがゆ チキンと野菜のスープ煮 もずくスープ(ミキサー) りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ煮 もずくスープ(ミキサー) りんご
14月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	おじや 白身魚のトマト煮 あおさ汁 みかん	おじや 白身魚のトマト煮 あおさ汁 みかん	全がゆ 炒り豆腐 ポテトのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトのみそ汁 バナナ
15月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 コーンポタージュ りんご	みそおじや (ひき割り納豆のせ) 人参スープ みかん	みそおじや (ひき割り納豆のせ) 人参スープ みかん
16月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁	全がゆ ポテトミルク煮 野菜スープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトミルク煮 野菜スープ いちご	全がゆ 豆腐の2色あえ みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の2色あえ みそ汁 りんご
17月	<h2>いちごえっ子まつり</h2>				
19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 かぼちゃそぼろ煮風 あおさ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 あおさ汁 いちご	全がゆ あけぼの豆腐 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご



【NO2】 離乳食こんだて(平成27年1月)

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	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(しゃしゃり)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(しゃしゃり)
20日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	三色がゆ みそ汁 フルーツヨーグルト	三色がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 フルーツヨーグルト	全がゆ さつまいも団子 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいも団子 野菜スープ みかん
21日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のみどり煮 (ペースト) すまし汁	全がゆ 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜のスープ煮 すまし汁 みかん	おじや ひき割り納豆 そうめん汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 そうめん汁 バナナ
22日	<h2>お弁当会</h2>				
23日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	鶏がゆ ポテトチーズ焼き 大根スープ いちご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテトチーズ焼き 大根スープ いちご	パンがゆ⇒ココロトースト 白身魚のスープ煮 ブロッコリースープ りんご	スティックトースト 白身魚のスープ煮 ブロッコリースープ りんご
24日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	おじや すまし汁 みかん	おじや すまし汁 みかん	全がゆ 鶏ひき肉のぼつてり煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ひき肉のぼつてり煮 かぼちゃスープ バナナ
26日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	三色がゆ みそ汁 Pヨーグルト バナナ	三色がゆ みそ汁 Pヨーグルト バナナ	全がゆ 煮魚 さつまいもと人参の重ね煮 そうめん汁	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 さつまいもと人参の重ね煮 そうめん汁
27日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	パンがゆ⇒ココロトースト ほうれん草のやわらか煮 鶏スープ いちご	スティックトースト ほうれん草のやわらか煮 鶏スープ いちご	全がゆ あけぼの豆腐 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
28日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	おじや かぼちゃのチーズ煮 みそ汁 りんご	おじや かぼちゃのチーズ煮 みそ汁 りんご	きなこがゆ 野菜スープ バナナの蒸しパン	きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ バナナの蒸しパン
29日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	菜がゆ 白身魚のミルク煮 みそ汁 みかん	菜がゆ(レバー入り) ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 みかん	おじや 煮豆腐 すまし汁 バナナ	おじや 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ
30日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	全がゆ 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	納豆がゆ 人参のツナ煮 みそ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 人参のツナ煮 みそ汁 みかん
31日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉そぼろ煮風 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉そぼろ煮風 ゆし豆腐 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ

※ 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。

※チーズ・ヨーグルト

5・6か月頃の離乳食での栄養源は母乳やミルクが主なので、乳製品はあえて与えなくてもよいでしょう。7・8か月頃の離乳食から、粉チーズやカッテージチーズ、クリームチーズが与えられます。チーズは塩分が高いため、使う量は少量を守りましょう。ヨーグルトも7・8か月ごろの離乳食から使えます。無糖のプレーンなものを選びます。ヨーグルトやカッテージチーズはそのまま食べることも多いので、必ず賞味期限を確認します。プロセスチーズは加熱すると、やわらかくなって食べやすくなります。熱がこもりやすいので、少しさましてから与えましょう。



赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくなる (作成者) 栄養士 野原正子

平成27年 ※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ(朝) (昼)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(朝) (昼)	おもな材料(昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
5	キーマカレー きゅうりの甘酢 チーズ わかめスープ 焼缶	クラッカー くずもち ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ チーズ	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり 焼缶	19	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの天ぷら いちご 野菜の中華あえ あおさ汁	クラッカー ロッククッキー 固形ヨーグルト	豚肉 ハム 豆腐 あおさ	米 麦	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ もやし きゅうり ネギ いちご	
6	麦ごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草の卵とじ りんご 大豆サラダ そろめん汁	せんべい 人参マフィン ミルク	鶏肉 ツナ缶 ベーコン 卵 大豆	米 そろめん	サラダ菜 ほうれん草 コーン缶 人参 きゅうり ネギ りんご	20	ピピンパ マカロニサラダ みそ汁 りんご	チーズ ふかし芋 ミルク	牛肉 卵 ハム わかめ	米 マカロニ	ほうれん草 もやし 人参 パイン缶 りんご きゅうり えのきだけ りんご	
7	七草ごはん 肉みそ豆腐 かぼちゃの煮物 みかん スティックきゅうり 豚汁	チーズ キャロットサンド ミルク	厚揚げ 鶏ひき肉 豚肉 昆布	米 麦	赤ピーマン 七草セット 玉ねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり とうがん みかん	21	あわごはん 魚の照り焼き 人参シリシリ 納豆 すまし汁 みかん	バナナ スティック揚げ菓子 ミルク	赤魚 卵 納豆	米 あわ	サラダ菜 人参 ブロッコリー もやし しいたけ たけのこ ネギ みかん	
8	あわごはん 魚のもみじ焼き ひじきの五目煮 トマト みそ汁 りんご	バナナ スイートポテト ミルク	鮭 ひじき 大豆 ちくわ 豆腐 わかめ	米 あわ	人参 コンニャク ニラ トマト 白菜 ネギ りんご	22	お弁当会			せんべい 菓子パン ミルク	心	
9	黒米ごはん 赤カマボコ 昆布イリチー 煮豆 いちご 中味汁 ブロッコリー	りんご サーターアンドギー ミルク	赤カマボコ 豚肉 昆布	米 黒米	かんぴょう 人参 こんにゃく ブロッコリー しいたけ たけのこ ネギ いちご	23	麦ごはん 鶏肉のゴマ焼き 春雨の中華炒め いちご マッシュポテト もずくスープ	Ca ポーロ ジャムサンド ミルク	鶏肉 豚肉 もずく	米 じゃが芋 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー 大根 ネギ いちご	
10	麦ごはん 肉じゃが スティックきゅうり ゆし豆腐 みかん	ウエハース はちやくみ りんご ミルク	牛肉 ゆし豆腐	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり ネギ みかん	24	麦ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 かき卵スープ みかん	ウエハース 亀の甲せんべい バナナ ミルク	豆腐 豚肉 卵	米 麦	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり えのきだけ 小松菜	
13	もずくどんぶり 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 みかん	せんべい ミニマドレーヌ ミルク	もずく 豚ひき肉 ハム わかめ	米 麦	人参 赤ピーマン 人参 きゅうり ごぼう なす ネギ みかん	26	カレーピラフ コンニャクのソテー フルーツヨーグルト みそ汁	クラッカー 羊クッキー ミルク	鶏肉 焼き豚 ヨーグルト	米 麦	赤ピーマン 人参 コンニャク コーン缶 小松菜 バナナ みかん缶 えのきだけ	
14	麦ごはん さんまのかば焼き 春雨の中華炒め トマト あおさ汁 みかん	バナナ ココア蒸しパン ミルク	さんま 豚肉 あおさ 豆腐	米 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ トマト ネギ みかん	27	ロールパン 大豆サラダ ほうれん草の卵とじ 鶏団子のスープ いちご	チーズ レタスごはん (おにぎり) ミルク	大豆 ツナ缶 鶏ひき肉	ロールパン	人参 きゅうり ほうれん草 キャベツ 人参 長ネギ コーン缶 いちご	
15	スパゲティミートソース マッシュポテト 白菜おひたし コーンスープ りんご	クラッカー みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 卵	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム セロリ ピーマン 白菜 コーン缶	28	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き りんご かぼちゃの煮物 みそ汁 くずきりの甘酢和え	バナナ ブラウニー ミルク	白身魚 わかめ 油揚げ カマボコ	米 麦	マッシュルーム 玉ねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり 大根 ネギ りんご	
16	麦ごはん ポテトグラタン ブロッコリー ポイルウィンナー 卵スープ いちご	りんご もずく入り ヒラヤーチー ミルク	鶏肉 ウィンナー 卵	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム ブロッコリー 小松菜 えのきだけ いちご	29	麦ごはん レバーフライ きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 みかん	バナナ 果汁入りくずもち ミルク	豚レバー ちくわ わかめ	米 麦	人参 コンニャク ニラ ブロッコリー なす ネギ みかん	
17	いちごえっ子まつり					30	沖縄そば ほうれん草のおひたし ポテトサラダ	クラッカー いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豚肉 カマボコ 卵 昆布	沖縄そば じゃが芋	山菜 人参 みかん缶 りんご レーズン ほうれん草	
						31	親子どんぶり しらすあえ ゆし豆腐 みかん	ウエハース はちやくみ バナナ ミルク	鶏肉 卵 わかめ ゆし豆腐 しらす干し	米 麦	しいたけ 人参 玉ねぎ ネギ もやし きゅうり みかん	

★ 材料、行草、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 「運賃金の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



平成27年 1月号

私たちが一番かかりやすい病気はかぜです。
『かぜは万病のもと』と昔から言われています。
かぜから重い病気にならないように気をつけましょう。

あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお祈りします！

かぜの予防 ここがたいせつ



◆人ごみには、なるべく出ない。◆家に帰ったら、必ず手洗い、うがいをする。◆規則正しい生活をする。

かぜに打ち勝つ体力作りは、普段の食事が大切です！



免疫力を高める主な栄養素と食品

- ビタミンA
⇒皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。レバーやうなぎ、緑黄色野菜に多く含まれます。
- ビタミンC
⇒体の抵抗力を高めてくれます。野菜や果物に多く含まれるので、積極的にとりましょう。

ひじきのフレンチあえ(1人分)

<材料>

- ひじき 40g
- 油 大さじ 1
- 三温糖 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1
- きゅうり 150g
- ハム 2枚
- 卵(砂糖少々) 2コ
- 油
- みつかん酢 大さじ 4

ひじきはカルシウム、鉄分、リン、カリウム、ヨウ素などのミネラルを多く含み、食物繊維も豊富！野菜と一緒に食べると、ビタミンCが鉄分の吸収を助けてくれます。

※大さじ1 = 15cc (ペットボトルのふた(5cc)で代用できます。)

<作り方>

- ① ひじきはもどして、きれいに洗っておく。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩を少々ふって置く。⇒水洗いしたあと、水気をとっておく。
- ③ ハムは湯通しして、せん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、もどしたひじきを炒めて、三温糖、しょうゆで味つけする。
- ⑤ 鰹糸卵をつくる。それぞれに下準備した材料を合わせ、みつかん酢で味つけする。

