

5がつ



離乳食こんだて

【平成27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) | |
|----|---|--|--|--|---|
| | 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 |
| 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 | 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倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 大根 わかめ りんご | 人参がゆ 白身魚のミルク煮 みそ汁 りんご | 人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 りんご | 全がゆ 煮豆腐 きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル 米 豆腐 人参 きゅうり そろめん ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル |
| 2 | 10倍すりつぶしがゆ→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 キャベツ クリームコーン缶 ネーブル | 鶏おじや コンスープ ネーブル | 鶏おじや コンスープ ネーブル | きなこがゆ ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 きなこ ひき割り納豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ缶 りんご | きなこがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご |
| 7 | 10倍すりつぶしがゆ→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 鶏ささみ ほうれん草 あおさ | 全がゆ ポテトそぼろ煮 すまし汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 すまし汁 ネーブル | しらすがゆ 豆腐のトマト煮 みそ汁 ネーブル 米 しらす干し 豆腐 トマト缶 人参 鮭 ネーブル | しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のトマト煮 みそ汁 ネーブル |
| 8 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 鶏ささみ ほうれん草 りんご わかめ | トマトがゆ (つぶしたトマト) 鶏ささみのリンゴ煮 みそ汁 | トマトがゆ ⇒ 軟飯 (つぶしたトマト) 鶏ささみのリンゴ煮 みそ汁 | 全がゆ 煮魚 かぼちゃのスープ ネーブル 米 白身魚 かぼちゃ じゃが芋 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃのスープ ネーブル |
| 9 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス 人参 ツナ缶 バナナ | おじや ゆし豆腐 バナナ | おじや ゆし豆腐 バナナ | 納豆がゆ 人参とりんごのおろし煮 みそ汁 米 ひき割り納豆 人参 りんご 鮭 わかめ | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 人参とりんごのおろし煮 みそ汁 |
| 11 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトペースト (おろしりんご入り) (主な材料) 米 じゃが芋 カッテージチーズ 大根 わかめ りんご | 全がゆ ポテトチーズ煮 みそ汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトチーズ煮 みそ汁 りんご | 全がゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 そろめん汁 ネーブル 米 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ そろめん ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 そろめん汁 ネーブル |
| 12 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 玉ねぎ 枝豆 あおさ バナナ | トマトがゆ 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル | トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル | 全がゆ さつまいもと人参の重ね煮 みそ汁 ネーブル 米 さつまいも 人参 わかめ 鮭 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと人参の重ね煮 みそ汁 ネーブル |
| 13 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 バクチョイ 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル | 菜がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル | 菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル | おじや すまし汁 りんごゼリー 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 バクチョイ 絹ごし豆腐 りんご | おじや すまし汁 りんごゼリー |
| 14 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 かぼちゃ じゃが芋 鮭 わかめ ネーブル | 全がゆ ひき割り納豆 野菜煮物 ネーブル すまし汁 | 全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜煮物 ネーブル すまし汁 | 全がゆ 白身魚のみどり煮 みそそろめん りんご 米 白身魚 枝豆 そろめん 人参 山東菜 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそそろめん りんご |
| 15 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜すり流し (バナナ入り) (主な材料) 米 人参 鶏ささみ 冬瓜 Pヨーグルト バナナ | 人参がゆ 鶏肉と冬瓜のスープ バナナヨーグルト | 人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と冬瓜のスープ バナナヨーグルト | パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ りんご 食パン 白身魚 トマト かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご | スティックトースト 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ りんご |
| 16 | 保育参加 噴煙消毒 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐 わかめ 鮭 ネーブル | 全がゆ ポテトチーズ煮 すまし汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトチーズ煮 すまし汁 りんご 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 カッテージチーズ りんご | 全がゆ ポテトチーズ煮 すまし汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトチーズ煮 すまし汁 りんご |
| 18 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 プロッコリー 鮭 わかめ りんご | 全がゆ 白身魚と野菜のうま煮 すまし汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 すまし汁 りんご | 納豆がゆ かぼちゃミルク煮 みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 かぼちゃ プロッコリー 玉ねぎ 絹ごし豆腐 ネーブル | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル |



【NO2】 離乳食こんだて (平成27年 5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 |
| 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 | 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) |
| 19 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 きゅうり 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ トマト ツナ缶 ネーブル | 全がゆ きゅうりのおかか煮 トマトスープ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 トマトスープ ネーブル | おじや みそ汁 バナナ 米 大豆 人参 じゃが芋 鶏ささみ 鮭 わかめ バナナ | おじや みそ汁 バナナ |
| 20 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 人参 じゃが芋 わかめ 鮭 りんご | 菜がゆ 魚と根菜のスープ みそ汁 りんご | 菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ みそ汁 りんご | 全がゆ 豆腐とかぼちゃのスープ ミルクゼリー 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ サラダ菜 ミルク みかん缶 | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのスープ ミルクゼリー |
| 21 | お弁当 | | | | |
| 22 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ キャベツと人参のペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 わかめ りんご | 全がゆ 野菜のうま煮 すまし汁 りんご | レバーがゆ ⇒ 軟飯 野菜のうま煮 すまし汁 りんご | ホットケーキ (ミルク浸し) チキンスープ ネーブル 米 HKミックス粉 鶏ささみ 人参 じゃが芋 レタス ネーブル | ホットケーキ (ミルク浸し) チキンスープ ネーブル |
| 23 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 プロッコリー しらす干し ゆし豆腐 バナナ | おじや ゆし豆腐 バナナ | おじや ゆし豆腐 バナナ | 全がゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 プロッコリー じゃが芋 鮭 わかめ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご |
| 25 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ 人参 ネーブル | 全がゆ かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 ネーブル | バナナ蒸しパン (ミルク浸し) トマトスープ 米 HKミックス粉 トマト じゃが芋 人参 サラダ菜 | バナナ蒸しパン (ミルク浸し) トマトスープ |
| 26 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 プロッコリー 豆腐 わかめ りんご | 人参がゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご | 人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご | パンがゆ (バナナ入り) 野菜スープ 米 白身魚 じゃが芋 人参 トマト あおさ りんご | パンがゆ (バナナ入り) 野菜スープ |
| 27 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ そろめんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ そろめん 大根 人参 テンゲン菜 スイカ | 鶏がゆ みそそろめん スイカ | 鶏がゆ ⇒ 軟飯 みそそろめん スイカ | 全がゆ 白身魚とポテトのマッシュ すまし汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 人参 トマト あおさ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ すまし汁 りんご |
| 28 | 10倍すりつぶしがゆ→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 サラダ菜 わかめ 鮭 ネーブル | 全がゆ あんかけ豆腐 みそ汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 あんかけ豆腐 みそ汁 ネーブル | おじや ポテト&納豆 すまし汁 りんご 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 ひき割り納豆 玉ねぎ りんご | おじや ポテト&納豆 すまし汁 りんご |
| 29 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 とうがん 人参 そろめん スイカ | 全がゆ 魚と野菜のくず煮 そろめん汁 スイカ | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のくず煮 そろめん汁 スイカ | 全がゆ かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 鮭 わかめ Pヨーグルト バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト |
| 30 | 10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 二色ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 大根 豆腐 わかめ ネーブル | おじや みそ汁 ネーブル | おじや みそ汁 ネーブル | きなこがゆ さつまいもとりんごの重ね煮 すまし汁 米 きなこ さつまいも りんご 鮭 キャベツ | きなこがゆ ⇒ 軟飯 さつまいもとりんごの重ね煮 すまし汁 |

5・6か月頃のレシピ

★りんごとポテトのマッシュ (りんごの自然の甘味でおいしくなります)

(材料) じゃが芋 1/8個 りんご 1/10個 湯冷まし 10cc

(作り方)

- ① じゃが芋は皮をむいてやわらかく茹でて、裏ごしする。
- ② りんごは皮をむいて、おろし金を使ってすりおろし、汁ごと耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約30秒加熱する。
- ③ 湯冷ましを入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。



じゃが芋 (月齢がすすんだら)

⇒ 湯むきして刻んだトマトと煮たり、お湯をさっとかけたひき割り納豆とまぜたりして与えましょう。

