



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 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 絹ごし豆腐 わかめ 鮭 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参のうま煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参のうま煮 豆腐のみそ汁 スイカ	パンがゆ→ココロトースト (きなこ風味) かぼちゃスープ りんご	スティックトースト (きなこ風味) かぼちゃスープ りんご
2	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 鶏ささみ 人参 ジャガ芋 キャベツ わかめ ネーブル	全がゆ 鶏ささみと野菜の煮物 わかめスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 わかめスープ ネーブル	人参がゆ ポテトのお焼き風 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのお焼き風 みそ汁 りんご
3	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 ジャガ芋 人参 鶏ささみ 小松菜 わかめ ぶどう	全がゆ 根菜そぼろ煮 みそ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 みそ汁 ぶどう	全がゆ 炒り豆腐 小松菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 小松菜スープ りんご
4	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 キャベツ 豆腐 白身魚 玉ねぎ ネーブル	おじや 魚のスープ ネーブル	おじや 魚のスープ ネーブル	全がゆ チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナ
6	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 サラダ菜 かぼちゃ ささみ なす わかめ 鮭	菜がゆ かぼちゃとささみの煮物 なすのみそ汁 鮭ペースト	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとささみの煮物 なすのみそ汁 鮭ペースト	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 豆腐汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐汁 ネーブル
7	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ そうめんと人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大豆 ジャガ芋 ツナ缶 そうめん ネーブル	全がゆ 大豆と根菜ペースト そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 大豆と根菜ペースト そうめん汁 ネーブル	魚入りおじや みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	魚入りおじや みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 とうがん レタス 人参 玉ねぎ 絹ごし豆腐 わかめ スイカ	菜がゆ 炒り豆腐 みそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ 白身魚のトマト煮 バナナ蒸しパン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 バナナ蒸しパン
9	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 サラダ菜 キャベツ 人参 クリームコーン缶 ネーブル	全がゆ 白身魚のミルク煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 野菜スープ ネーブル	さつま芋入りおじや ひき割り納豆 すまし汁 りんご	さつま芋入りおじや ひき割り納豆 すまし汁 りんご
10	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマト&豆腐のペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト なす 玉ねぎ 絹ごし豆腐 大根 わかめ ぶどう	トマトがゆ なすのやわらか煮 おろし大根スープ ぶどう	トマトがゆ ⇒ 軟飯 なすのやわらか煮 おろし大根スープ ぶどう	パンがゆ→ココロトースト チキン野菜スープ りんご	スティックトースト チキン野菜スープ りんご
11	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 玉ねぎ 人参 ツナ缶 とうがん ネーブル	みそおじや とうがんスープ ネーブル	みそおじや ⇒ 軟飯 とうがんスープ ネーブル	全がゆ ひき割り納豆 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 ポテトスープ バナナ
13	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 とうがん わかめ ネーブル	全がゆ 豆腐と人参のおろし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のおろし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご
14	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参、トマトのペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 トマト 玉ねぎ ジャガ芋 メロン	おじや 人参、トマトのペースト メロン	おじや 人参、トマトのペースト メロン	しらすがゆ ポテトのチーズ煮 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのチーズ煮 みそ汁 りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成27年 7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)
15	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 ブロッコリー 人参 あおさ 鮭 ネーブル	全がゆ 豆腐の二色あえ あおさ汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ あおさ汁 ネーブル	全がゆ 根菜うま煮 みそ汁 りんご入り蒸しパン 米 ジャガ芋 人参 ツナ缶 クリームコーン缶 りんご HM粉	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜うま煮 みそ汁 りんご入り蒸しパン
16	お弁当会			納豆がゆ 野菜のスープ ミルクゼリー	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のスープ ミルクゼリー
17	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 ジャガ芋 ネーブル	全がゆ かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ポテトと枝豆のつぶし 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトと枝豆のつぶし 人参スープ りんご
18	いちごえっこ祭り				
21	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 人参 鶏ささみ ジャガ芋 なす クリームコーン缶 ヨーグルト バナナ	人参がゆ 野菜スープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ バナナ	きなこがゆ きゅうりのおかか煮 マカロニスープ りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 マカロニスープ りんご
22	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 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ とうがん わかめ ネーブル	みどりがゆ つぶし豆腐 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 つぶし豆腐 みそ汁 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト 野菜スープ バナナ	スティックトースト 野菜スープ バナナ
23	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 ツナ缶 トマト 白身魚 鮭 わかめ ぶどう	おじや さつま芋と人参の煮物 豆腐のみそ汁 りんご	おじや さつま芋と人参の煮物 豆腐のみそ汁 りんご	しらすがゆ かぼちゃ煮物 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物 みそ汁 りんご
24	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 ジャガ芋 人参 鶏ささみ そうめん メロン	菜がゆ ポテトそぼろ煮 そうめん汁 メロン	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 そうめん汁 メロン	しらすがゆ かぼちゃ煮物 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物 みそ汁 りんご
25	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ ジャガ芋 人参 きゅうり 鮭 わかめ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
27	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 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ 鮭 スイカ	しらすがゆ かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ 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 キャベツ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ	菜がゆ 炒り豆腐 コーンスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ バナナ	おじや みそ汁 りんごゼリー	おじや みそ汁 りんごゼリー
29	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 ジャガ芋 あおさ 鮭 ネーブル	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 すまし汁 ネーブル	納豆がゆ 豆腐と野菜のスープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ りんご
30	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 人参 とうがん ささみ そうめん ネーブル	人参がゆ とうがんそぼろ煮 そうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮 そうめん汁 ネーブル	おじや みそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ
31	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 鶏ささみ 人参 玉ねぎ トマト わかめ 鮭 メロン	全がゆ 鶏と野菜のトマト煮 みそ汁 メロン	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマト煮 みそ汁 メロン	全がゆ ポテトチーズ煮 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトチーズ煮 コーンスープ りんご