



## 離乳食こんだて



【平成28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)	
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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1月	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 玉ねぎ 人参 そうめん いちご	全がゆ 鶏ささみと人参のうま煮 たくたくそうめん汁 いちご	全がゆ → 軟飯 鶏ささみと人参のうま煮 たくたくそうめん汁 いちご	芋がゆ きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご  米 さつま芋 きゅうり 大根 わかめ 麩 りんご	芋がゆ → 軟飯 さつま芋のスイートポテト風 みそ汁 りんご
2火	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 豆腐 玉ねぎ 人参 大根わかめ りんご	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ → 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	菜がゆ 魚とトマトのスープ タンカン  米 サラダ菜 白身魚 トマト 人参 タンカン	菜がゆ 魚とトマトのスープ タンカン
3水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁  (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 鶏ささみ ブロッコリー あおさ タンカン	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 あおさ汁 タンカン	全がゆ → 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 あおさ汁 タンカン	おじや みそ汁 りんご  米 大豆 玉ねぎ 人参 ブロッコリー わかめ 麩 りんご	おじや みそ汁 りんご
4木	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 人参 ブロッコリー なす わかめ りんご	全がゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ → 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	バナナの蒸しパン チキン野菜スープ  米 H.K.粉 ミルク バナナ 鶏ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー	バナナの蒸しパン チキン野菜スープ
5金	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 サラダ菜 ひき割り納豆 人参 バクチョイ ツナ缶 わかめ 麩 いちご	菜がゆ ひき割り納豆 野菜のやわらか煮 みそ汁 いちご	菜がゆ → 軟飯 ひき割り納豆 野菜のやわらか煮 みそ汁 いちご	全がゆ マカロニ(うどん)のきなこ煮 野菜スープ いちご  米 マカロニ(うどん) きなこ 人参 玉ねぎ サラダ菜 いちご	全がゆ → 軟飯 マカロニのきなこ煮 野菜スープ いちご
6土	10倍すりつぶしがゆ→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 大根 タンカン	おじや 鶏スープ タンカン	おじや 鶏スープ タンカン	たくたくそうめん汁 煮豆腐 りんご  そうめん 人参 大根 豆腐 りんご	たくたくそうめん汁 煮豆腐 りんご
8月	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 じゃが芋 ひき割り納豆 わかめ 麩 タンカン	全がゆ 根菜の納豆あえ すまし汁 タンカン	全がゆ → 軟飯 根菜の納豆あえ すまし汁 タンカン	人参がゆ 煮豆腐(あんかけ) ポテトスープ りんご  米 人参 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	人参がゆ → 軟飯 煮豆腐(あんかけ) ポテトスープ りんご
9火	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 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ りんご	みどりがゆ 白身魚と人参のやわらか煮 キャベツのみそ汁 りんご	みどりがゆ → 軟飯 白身魚と人参のやわらか煮 キャベツのみそ汁 りんご	ココロトースト 豆腐と野菜のスープ きゅうりのおかか煮 バナナ  食パン 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー きゅうり バナナ	スティックトースト 豆腐と野菜のスープ きゅうりのおかか煮 バナナ
10水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトのみどり煮 すまし汁  (主な材料) 米 人参 トマト 玉ねぎ 鶏ささみ トマトソース ほうれん草 タンカン	トマトリゾット風 ほうれん草スープ タンカン	トマトリゾット風 ほうれん草スープ タンカン	しらすがゆ みそそうめん りんご  米 しらす干し そうめん 人参 ほうれん草 りんご	しらすがゆ → 軟飯 みそそうめん りんご
12金	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 鶏ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ Pヨーグルト	全がゆ チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ → 軟飯 チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 りんご  米 白身魚 じゃが芋 麩 あおさ りんご	全がゆ → 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 りんご
13土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁  (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 きゅうり わかめ タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 タンカン	全がゆ 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご  米 白身魚 ミルク 人参 クリームコーン缶 りんご	全がゆ → 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご

### ツナ缶

魚の缶詰は、生の魚とほとんど栄養価が変わらず、めんどろな下ごしらえの手間も省けて、離乳食にぴったりの常備素材です。モグモグ期(7~8か月)から、食塩不使用の水煮を選ぶといいですね。油漬けの場合、熱湯で油抜きします。

**ツナじゃが** ①じゃが芋(40g)、人参(20g)は皮をむいていちょう切りにする。玉ねぎ(10g)は1cm角に切る。②鍋にひたひたの水を入れ、弱火でやわらかくなるまで茹で、水を切る。(ゆで汁はとっておく) ③鍋でざっとつぶし、ツナ缶(15g)を入れ、火にかけ、茹で汁でかたさを調節する。



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	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月	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 キャベツ 人参 白菜 わかめ タンカン	全がゆ 鶏ささみと野菜のスープ煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のスープ煮 みそ汁 タンカン	人参がゆ さつまいもとりんごの重ね煮 豆腐のスープ  米 人参 さつまい りんご 絹ごし豆腐 麩	人参がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもとりんごの重ね煮 豆腐のスープ
16火	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 キャベツ サラダ菜 白身魚 人参 玉ねぎ いちご	おじや 白身魚と人参のスープ いちご	おじや 白身魚と人参のスープ いちご	全がゆ さつまいまきなこ煮 豆腐と野菜のスープ りんご  米 さつまい ミルク きなこ 絹ごし豆腐 わかめ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子のきなこまぶし 豆腐と野菜のスープ りんご
17水	10倍すりつぶしがゆ→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 ツナ缶 きゅうり そうめん りんご	みどりがゆ きゅうりのおかか煮 やわらかそうめん汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 やわらかそうめん汁 りんご	菜がゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 タンカン  米 レタス 鶏ささみ ほうれん草 りんご 麩 わかめ タンカン	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 タンカン
18木	<h1>おべんとう会</h1>			おじや 人参おやき みそ汁 りんご  米 キャベツ ツナ缶 人参 ミルク 豆腐 りんご	おじや 人参おやき みそ汁 りんご
19金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁  (主な材料) 米 きゅうり ゆし豆腐 ほうれん草 人参 いちご	全がゆ きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐と野菜のスープ煮 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐と野菜のスープ煮 いちご	コロコロトースト クリームコーンスープ りんご  食パン 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 ツナ缶 りんご	スティックトースト クリームコーンスープ りんご
20土	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 白菜 玉ねぎ かぼちゃ わかめ タンカン	おじや 鶏ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁 タンカン	おじや 鶏ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁 タンカン		
22月	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 そうめん 白菜 タンカン	全がゆ 白身魚のあけぼの煮 そうめん汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のあけぼの煮 そうめん汁 タンカン	みどりがゆ スイートポテト風 みそ汁 りんご  米 ブロッコリー ツナ缶 さつまい 人参 ミルク 麩 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 みそ汁 りんご
23火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ペースト2種 すまし汁  (主な材料) 米 鶏ささみ トマト 人参 玉ねぎ 大根 わかめ いちご	全がゆ 鶏ささみのトマト煮 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのトマト煮 みそ汁 いちご	おじや 枝豆ペースト すまし汁 りんご  米 人参 玉ねぎ ひき割り納豆 絹ごし豆腐 麩 りんご	おじや 枝豆ペースト すまし汁 りんご
24水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁  (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ りんご	全がゆ 白身魚のみどり煮 トマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ りんご	バナナの蒸しパン チキンスープ りんご  HK粉 ミルク バナナ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ	バナナの蒸しパン チキンスープ
25木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁  (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 大根 バナナ	全がゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 りんご	おじや 煮魚 みそ汁 バナナ  米 人参 玉ねぎ 白身魚 大根 バナナ	おじや 煮魚 みそ汁 バナナ
26金	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 豆腐 白菜 人参 じゃが芋 りんご	全がゆ 豆腐と野菜のスープ煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 ポテトスープ りんご	全がゆ 白身魚のおろし煮 そうめん汁 りんご  米 白身魚 大根 玉ねぎ そうめん 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 そうめん汁 りんご
27土	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 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー わかめ 麩 タンカン	おじや ひき割り納豆 みそ汁 タンカン	おじや ひき割り納豆 みそ汁 タンカン	全がゆ 白身魚とポテトのマッシュ コーンスープ りんご  米 白身魚 じゃが芋 人参 コーン缶 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
29月	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 ブロッコリー 大根 わかめ いちご	全がゆ 白身魚のみどり煮 大根スープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根スープ いちご	菜がゆ 炒り豆腐 みそ汁 バナナ  米 キャベツ 人参 玉ねぎ 豆腐 あおさ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナ

