

5ごがっ



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)	
	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)
2月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト 白身魚のすり流し (主な材料) 米 人参 白身魚 キャベツ 鮭 わかめ みそ りんご	人参がゆ 煮魚 みそ汁 煮りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご	おじや トマトスープ ネーブル	おじや トマトスープ ネーブル
6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 ささみ きゅうり じゃが芋 人参 りんご	全がゆ きゅうりのおかか煮 チキンと野菜のスープ煮 煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンと野菜のスープ煮 りんご	しらすがゆ ポテトとGPのマッシュ みそ汁 ネーブル 米 しらす干し GP あおさ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ポテトとGPのマッシュ みそ汁 ネーブル
7月	10倍すりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ コーンスープ りんご 米 クリームコーン缶 じゃが芋 人参 キャベツ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 コーンスープ りんご
9月	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 白身魚 玉ねぎ 人参 ミルク かぼちゃ りんご	全がゆ 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ひきわり納豆 そうめん汁 バナナ 米 ひき割り納豆 そうめん 白身魚 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 そうめん汁 バナナ
10月	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 大根 わかめ ネーブル	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト コーンスープ バナナ 米 クリームコーン缶 人参 じゃが芋 ツナ缶 バナナ	ジャムトースト コーンスープ バナナ
11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 人参 玉ねぎ サラダ菜 きゅうり あおさ 豆腐 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 あおさ汁 りんご	しらすがゆ さつま芋と人参の重ね煮 みそ汁 ネーブル 米 しらす干し さつま芋 人参 鮭 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 みそ汁 ネーブル
12月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト トロトロバナナ (主な材料) 米 レタス 人参 玉ねぎ きなこ 大根 わかめ りんご	全がゆ 野菜のきなこ煮 大根スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のきなこ煮 大根スープ りんご	おじや みそ汁 バナナヨーグルト 米 人参 トマト 玉ねぎ レタス ツナ缶 鮭 Pヨーグルト バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナヨーグルト
13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 GP なす りんご	全がゆ 煮魚 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ぶどう	バナナの蒸しパン 野菜スープ 米 HKミックス粉 バナナ 人参 玉ねぎ トマト	バナナの蒸しパン 野菜スープ
14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 トマト ツナ缶 じゃが芋 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト 野菜スープ りんご 食パン 鶏ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	スティックトースト 野菜スープ りんご
16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 人参 サラダ菜 ひじき そうめん りんご	全がゆ 鶏ささみと人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 煮りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	パンがゆ→ココロトースト コーンスープ バナナヨーグルト 食パン きなこ じゃが芋 人参 サラダ菜 バナナ クリームコーン缶	スティックトースト コーンスープ バナナヨーグルト
17月	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 ブロッコリー わかめ 鮭 ネーブル	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや キャベツのスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 さつま芋 なす ささみ キャベツ ブロッコリー りんご 粉寒天	おじや キャベツのスープ ゆるゆるりんごゼリー
18月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐バナナ すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 絹ごし豆腐 人参 サラダ菜 あおさ バナナ	みどりがゆ 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ 米 鶏ささみ 小松菜 りんご じゃが芋	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ

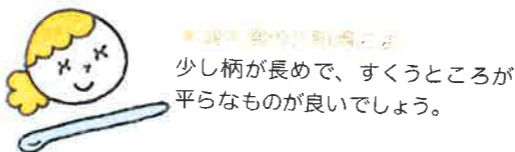


【NO2】 離乳食こんだて (平成28年 5月)

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月	おべんとう会			おじや 豆腐のみそ汁 りんご 米 人参 玉ねぎ トマト缶 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご
20月	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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 鶏ささみ ネーブル	全がゆ ツナじゃが 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜スープ ネーブル	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 しらす干し きゅうり 人参 わかめ 鮭 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
21月	保育参加				
23月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト ブロッコリーペースト (主な材料) 米 トマト ささみ 人参 ブロッコリー 鮭 りんご	トマトがゆ ささみと人参のうま煮 みそ汁 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ→ココロトースト コーンスープ ネーブル 食パン じゃが芋 人参 ブロッコリー サラダ菜 クリームコーン缶 ネーブル	スティックトースト コーンスープ ネーブル
24月	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 ほうれん草 大根 スイカ	全がゆ 豆腐と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	みどりがゆ チキンスープ りんご 米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 りんご	みどりがゆ チキンスープ りんご
25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 じゃが芋 あおさ 鮭 ネーブル	全がゆ 白身魚のミルク煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 あおさ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐 バナナ 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ きゅうり ゆし豆腐 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐 バナナ
26月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ バナナきなこ ポテトすり流し (主な材料) 米 白身魚 山東菜 かぼちゃ じゃが芋 鮭 バナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 根菜あらつづし すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜あらつづし すまし汁 バナナ	そうめんやわらか煮 ゆるゆるりんごゼリー 枝豆つぶし そうめん ツナ缶 玉ねぎ 人参 りんご 粉寒天 枝豆	煮そうめん ゆるゆるりんごゼリー 枝豆刻み
27月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうがんと人参のすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 ひき割り納豆 ブロッコリー とうがんと人参 わかめ りんご 豚レバー	全がゆ ブロッコリー納豆あえ とうがんと人参のみそ汁 りんご	レバー入り全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー納豆あえ とうがんと人参のみそ汁 りんご	全がゆ 白身魚と根菜のスープ バナナ 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 クリームコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ バナナ
28月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ あおさ 大根 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	全がゆ 納豆汁 りんご 米 ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 納豆汁 りんご
30月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト 人参ペースト (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ わかめ 人参 ネーブル	全がゆ 豆腐とかぼちゃの炒り煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃの炒り煮 みそ汁 ネーブル	きなこがゆ さつま芋と人参の重ね煮 野菜スープ 米 きなこ さつま芋 りんご 人参 キャベツ 玉ねぎ クリームコーン缶	きなこがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 野菜スープ
31月	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 じゃが芋 キャベツ りんご	全がゆ あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	魚入りおじや そうめん汁 スイカ 米 人参 玉ねぎ キャベツ 白身魚 そうめん スイカ	魚入りおじや そうめん汁 スイカ

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

スプーン・フォークの選び方



● 柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。

● 柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



● 柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。

※ 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。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする	
2月	麦ごはん 鮭のみみじ焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 りんご	こいのぼり クッキー ミルク	鮭 豚肉 わかめ	米 小麦 カルライナス 春雨	人参 たけのこ キャベツ しめじ トマト えのきだけ ネギ りんご	19日 木	おべんとう会	田芋パン ミルク	人参 小麦 カルライナス えのきだけ ネギ りんご	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
6日 金	キーマカレー きゅうりの甘酢 もずくスープ ぶどう	テンピン ミルク	鶏ひき肉 しらす干し もずく	米 小麦 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 みつば	20日 金	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 枝豆 白菜スープ ネーブル	しらすおにぎり ミルク	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり みつば	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
7日 土	ひじきごはん ポイルウィンナー コーンサラダ ゆし豆腐 ネーブル	スティックパン ミルク	豚ひき肉 ひじき 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐	米 小麦	人参 コンニャク ごぼう コーン缶 キャベツ きゅうり ネギ ネーブル	21日 土	保育参加		人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり みつば	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
9日 月	麦ごはん 納豆みそ さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 白菜スープ りんご	ミニマドレーヌ ミルク	さば 豚ひき肉 ひきわり納豆 カルライナス ベーコン ツナ缶	米 小麦	人参 かぼちゃ 玉ねぎ ネギ 白菜 人参 赤ピーマン パセリ りんご	23日 月	麦ごはん 鶏肉のゴマ焼き 人参シリシリ トマトサラダ みそ汁 りんご	きなこトースト ミルク	人参 かぼちゃ 玉ねぎ ネギ 白菜 人参 赤ピーマン パセリ りんご	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
10日 火	あわごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	キャロットサンド ミルク	豚肉 卵 わかめ	米 小麦 あわ	人参 玉ねぎ 赤ピーマン にがうり 大根 しいたけ ネギ ネーブル	24日 火	三色ごはん きゅうりとしらすの甘酢あえ みそ汁 スイカ	ぜんざい ミルク	人参 玉ねぎ 赤ピーマン にがうり 大根 しいたけ ネギ ネーブル	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
11日 水	麦ごはん チキン照り焼き 人参シリシリ きゅうりの甘酢 あおさ汁 りんご	スイートポテト ミルク	鶏肉 ベーコン 卵	米 小麦 カルライナス	人参 玉ねぎ サラダ菜 人参 ブロッコリー もやし きゅうり ネギ りんご	25日 水	麦ごはん チーズ 鮭のみそ焼き ぶどう 切干大根のイリチー くずきりの甘酢あえ ゆし豆腐	ゼリー クラッカー ミルク	人参 玉ねぎ サラダ菜 人参 ブロッコリー もやし きゅうり ネギ りんご	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
12日 木	スパゲティミートソース ヨーグルトサラダ レタスのスープ 枝豆	みそおにぎり ミルク	ひき肉 ヨーグルト わかめ 卵	スパゲティ マシュルーム トマト セロリ ピーマン バナナ レーズン	人参 玉ねぎ マシュルーム トマト セロリ ピーマン バナナ レーズン	26日 木	沖縄そば パンキンサラダ 枝豆 ネーブル	いなり寿司 塩きゅうり ミルク	人参 玉ねぎ マシュルーム トマト セロリ ピーマン バナナ レーズン	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
13日 金	麦ごはん のり佃煮 魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう みそ汁 ぶどう	二色クッキー ミルク	白身魚 粉チーズ 豆腐 わかめ	米 小麦 そうめん	人参 ごぼう ニラ コンニャク しめじ なす ネギ ぶどう	27日 金	麦ごはん レバーフライ ブロッコリー きんぴらごぼう みそ汁 りんご	パースデーケーキ ミルク	人参 ごぼう ニラ コンニャク しめじ なす ネギ ぶどう	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
14日 土	炊き込みごはん トマトサラダ みそ汁 ネーブル	タンナファクルー ミルク	鶏肉 油揚げ わかめ	米 小麦 じゃが芋	人参 しいたけ レタス きゅうり トマト コーン缶 ニラ ネーブル	28日 土	麦ごはん ポイルウィンナー 麻婆豆腐 大根スープ ネーブル	はちやくみ ミルク	人参 しいたけ レタス きゅうり トマト コーン缶 ニラ ネーブル	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
16日 月	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 スティックきゅうり そうめん汁 りんご	レモンラスク 固形ヨーグルト	鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ 豚肉	米 小麦 そうめん	人参 コンニャク ニラ きゅうり ニラ りんご	30日 月	もずくどんぶり 大豆サラダ みそ汁 ぶどう	芋まんじゅう ミルク	人参 コンニャク ニラ きゅうり ニラ りんご	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
17日 火	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あん ブロッコリー炒め みそ汁 ネーブル	芋クッキー ミルク	豆腐 ひき肉 カマボコ わかめ	米 小麦 カルライナス	人参 ブロッコリー コーン缶 キャベツ 人参 なす ネギ ネーブル	31日 火	あわごはん 味つけのり 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め コーンスープ スイカ	ブラウニー ミルク	人参 ブロッコリー コーン缶 キャベツ 人参 なす ネギ ネーブル	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
18日 水	フーチパージュシー 豚の角煮風 コンニャクのソテー もずくスープ バナナ	ココア蒸しパン ミルク	ツナ缶 豚三枚肉 絹ごし豆腐 もずく	米 小麦	人参 赤ピーマン サラダ菜 コンニャク 人参 小松菜 ネギ バナナ				人参 赤ピーマン サラダ菜 コンニャク 人参 小松菜 ネギ バナナ	赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 「離乳食の献立表」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。



(作成者) 栄養士 野原正子

行楽シーズン真っ只中！楽しい休日はご家族でお出かけの機会も多くなるでしょう。大人も子どもも気分ワクワクですね。楽しく過ごしてほしいものです。つついとおやつなど、とりすぎないように気をつけましょう！！



**** おやつ役割 ****

<1~2歳>
おやつは離乳食を完了して幼児食に移行したときに「補食」として位置づけられるものです。特に1~2歳児は、まだあそび食べやむら食い、食事中に眠くなってしまふなど、安定して栄養をとることができにくいので、1日に1~2回の栄養補給が必要です。食事に影響しない量で補うことが大切です。ほしがるままにあたえることがないように気をつけましょう。

<3~5歳>
食事で栄養を十分にとれるようになると、おやつの役割は、「補食」とともに「楽しい時間」になります。家族や友達といっしょに食べ、会話を楽しみ、リラックスする楽しいひとときになります。手づくりおやつを親子で楽しんでもいいですね。



おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10~15% (100~200kcal程度)です。おやつでどんなに体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1~2回
- なるべく昼食と夕食の間(3時)にとる
- 食事の直前には与えない

えっ!? 食事と一緒にエネルギー量?

間食のとりすぎに気をつけよう

間食: 約700kcal

食事: 約640kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超過してしまうので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。

ここに注意 人気の菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量

チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量

塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。