

4月

離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会  
いちごえ保育園

【平成29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
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土	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 ブロッコリー 玉ねぎ ゆし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ 野菜くたくた煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 野菜くたくた煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや みそ汁 りんご	おじや みそ汁 りんご
3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 鶏ささみ じゃが芋 人参 わかめ 麩 りんご	全がゆ チキン野菜のスープ煮 すまし汁 煮りんご	全がゆ⇒軟飯 チキン野菜のスープ煮 すまし汁 煮りんご	きなこがゆ 煮豆腐 トマトスープ ネーブル 米 きなこ 絹ごし豆腐 トマト	きなこがゆ⇒軟飯 煮豆腐 トマトスープ ネーブル
4火	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 ほうれん草 人参 わかめ バナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 いちご	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 いちご	おじや すまし汁 りんご	おじや すまし汁 りんご
5水	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 トマト	全がゆ ポテトそぼろ煮風 コーンスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 ポテトそぼろ煮風 コーンスープ りんご	納豆がゆ きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 ひき割り納豆 きゅうり そうめん 人参 バナナ	納豆がゆ きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ
6木	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 鶏肉 人参 小松菜 大根 豆腐 りんご	おじや みそ汁 りんご	おじや みそ汁 りんご	全がゆ 二色豆腐 あおさ汁 りんご 米 豆腐 人参 ほうれん草 あおさ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 二色豆腐 あおさ汁 りんご
7金	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 白身魚 人参 玉ねぎ バクチョイ そうめん バナナ	全がゆ 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん バナナ	全がゆ⇒軟飯 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん バナナ	大根がゆ さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁	大根がゆ さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁
8土	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 かぼちゃ じゃが芋 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ 煮かぼちゃ すまし汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 煮かぼちゃ すまし汁 ネーブル	おじや みそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ
10月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃと人参のスープ煮 すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 人参 大根 鶏ささみ あおさ ネーブル	かぼちゃがゆ 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル	全がゆ 炒り豆腐 大根のみそ汁 りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 りんご	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 大根のみそ汁 りんご
11火	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 絹ごし豆腐 玉ねぎ 枝豆つぶし わかめ サラダ菜 りんご	おじや みそ汁 りんご	おじや みそ汁 りんご	パンがゆ→ころころトースト コーンポタージュ バナナ	スティックトースト コーンポタージュ バナナ
12水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ きなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 トマト 大根 あおさ ネーブル	鶏がゆ つぶしたマト 大根汁 ネーブル	鶏がゆ つぶしたマト 大根汁 ネーブル	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 りんご 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 麩 りんご	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
13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 玉ねぎ クリームコーン缶 じゃが芋 人参 りんご	全がゆ 白身魚のクリーム煮 ポテトスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚のクリーム煮 ポテトスープ りんご	おじや 鶏ささみのりんご煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 米 人参 玉ねぎ 鶏ささみ りんご きゅうり じゃが芋	おじや 鶏ささみのりんご煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁
14金	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 じゃが芋 白菜 あおさ ネーブル	全がゆ かぼちゃそぼろ煮風 白菜スープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 白菜スープ ネーブル	芋がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 りんご 米 さつま芋 青のり 豆腐 人参 玉ねぎ 枝豆つぶし 麩 りんご	芋がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご

※ 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。



【NO2】 離乳食こんだて (平成29年 4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	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土	<b>親子遠足</b>				
17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 鶏ささみ 人参 キャベツ クリームコーン缶 ネーブル	全がゆ 鶏肉と根菜のうま煮 キャベツスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 キャベツスープ ネーブル	納豆がゆ ほうれん草のだし煮 そうめん汁 バナナのヨーグルトあえ 米 ひき割り納豆 ほうれん草 そうめん 人参 バナナ Pヨーグルト	納豆がゆ ほうれん草のだし煮 そうめん汁 バナナのヨーグルトあえ
18火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参・大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 豆腐 大根 りんご 粉寒天	おじや 豆腐汁 ゆるゆるりんごゼリー	おじや 豆腐汁 ゆるゆるりんごゼリー	みどりがゆ 煮魚 みそ汁 バナナ 米 ほうれん草 白身魚 大根 わかめ 麩 バナナ	みどりがゆ 煮魚 みそ汁 バナナ
19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 人参 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 麩 わかめ りんご	人参がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	人参がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	全がゆ スイートポテト風 みそ汁 ネーブル 米 さつま芋 人参 豆腐 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 スイートポテト風 みそ汁 ネーブル
20木	<b>おべんとう会</b>				
21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 (レバー)人参 ブロッコリー 白身魚 絹ごし豆腐 わかめ バナナ	全がゆ 魚と野菜のうま煮 豆腐のみそ汁 バナナ	レバーがゆ⇒軟飯 魚と野菜のうま煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ツナじゃが すまし汁 りんご 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー 麩 りんご	全がゆ⇒軟飯 ツナじゃが すまし汁 りんご
22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 かぼちゃ 人参 クリームコーン缶 ネーブル	おじや コーンポタージュ ネーブル	おじや コーンポタージュ ネーブル	全がゆ 白身魚のスープ バナナ 米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚のスープ バナナ
24月	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 ブロッコリー 人参 じゃが芋 鶏ささみ 大根 わかめ ネーブル	みどりがゆ 人参・ポテトの煮物 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ⇒軟飯 人参・ポテトの煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 りんご 米 豆腐 人参 ブロッコリー 麩 りんご	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 すまし汁 りんご
25火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ トマト 人参 そうめん ネーブル	全がゆ 魚とトマトのスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 魚とトマトのスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ さつま芋と人参の重ね煮 みそ汁 りんご 米 さつま芋 人参 大根 あおさ りんご	全がゆ⇒軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 みそ汁 りんご
26水	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 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 麩 じゃが芋 りんご	全がゆ 絹ごし豆腐と野菜の炒り煮 すまし汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 絹ごし豆腐と野菜の炒り煮 すまし汁 りんご	バナナの蒸しパン ポテトポタージュ りんご果汁 米 ミックス粉 バナナ じゃが芋 人参 りんご	バナナの蒸しパン ポテトポタージュ りんご果汁
27木	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 大豆つぶし 白菜 りんご	全がゆ 鶏肉のやわらか煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏肉のやわらか煮 みそ汁 りんご	おじや ひき割り納豆 かぼちゃスープ バナナ 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ひき割り納豆 かぼちゃ クリーム缶 バナナ	おじや ひき割り納豆 かぼちゃスープ バナナ
28金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とポテトのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 白身魚 じゃが芋 ネーブル	全がゆ 野菜のやわらか煮 白身魚スープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 野菜のやわらか煮 白身魚スープ ネーブル	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 りんご	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご



栄養源となる母乳(または育児用ミルク)も、5~6か月頃になると物足りなくなってきました。次のようなようすが見られたら、離乳食を始めましょう。

音がすわり、支えたと座る。大人が食べていると、食べたそうなくさをする

1回に飲む量が150~200ccになる



授乳が約4時間おきになる

