



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) 柴養士 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金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ 白身魚とかぼちゃのマッシュ キャベツのスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 魚とかぼちゃの煮物 キャベツのスープ ネーブル	全がゆ さつまいろと人参の重ね煮 豆腐のみそ汁 りんご 米 さつまいろ 人参 豆腐 キャベツ りんご	全がゆ⇒軟飯 さつまいろと人参の重ね煮 豆腐のみそ汁 りんご
2土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜のすり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 冬瓜 トマト レタス 人参 ツナ缶 豆腐 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ ひき割り納豆 かぼちゃスープ バナナ 米 ひき割り納豆 片くり粉 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ	全がゆ⇒軟飯 ひき割り納豆 かぼちゃスープ バナナ
4月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル	全がゆ 人参と鶏ささみの煮物 くたくたそうめん ネーブル	みどりがゆ⇒軟飯 人参と鶏ささみの煮物 そうめん汁 ネーブル	全がゆ 煮豆腐 野菜スープ りんご 米 豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー クリームコーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 煮豆腐 野菜スープ りんご
5火	おべんとうの日				
6水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とポテトのマッシュ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ クリームコーン缶 ネーブル	全がゆ 白身魚のみどり煮 根菜のスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 根菜のスープ ネーブル	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル
7木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト じゃが芋 白身魚 人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー わかめ スイカ	全がゆ 白身魚とトマトのスープ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 すまし汁 スイカ	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 白菜のスープ (昆布だし) (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ 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	芋がゆ 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご 米 さつまいろ 白身魚 バクチョイ 人参 じゃが芋 りんご	芋がゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご
9土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 大根 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご 米 きゅうり 白身魚 人参 大根 りんご	全がゆ⇒軟飯 きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご
11月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 冬瓜 小松菜 鶏肉 オクラ わかめ ネーブル	菜がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 人参スープ りんご 米 冬瓜 ツナ缶 オクラ ひき割り納豆 人参 玉ねぎ りんご	おじや ひき割り納豆 人参スープ りんご
12火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ バナナペースト 根菜スープ (主な材料) 米 バナナ じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 白菜 トマト缶 バナナ	全がゆ ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	全がゆ ポテトとつぶし枝豆 くたくたそうめん汁 りんご 米 じゃが芋 人参 枝豆 そうめん キャベツ りんご	全がゆ⇒軟飯 ポテトとつぶし枝豆 そうめん汁 りんご
13水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン缶 ネーブル	全がゆ 白身魚と人参のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 白身魚と人参のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	バナナの蒸しパン 豆腐のみそ汁 ミックス粉(乳児用) バナナ 豆腐 人参 麩	バナナの蒸しパン 豆腐のみそ汁
14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 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや ブロッコリースープ ゆるゆるりんごゼリー 米 人参 玉ねぎ キャベツ クリームコーン缶 ブロッコリー りんご	おじや ブロッコリースープ ゆるゆるりんごゼリー



【NO2】 離乳食こんだて(平成29年 9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金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し とうがんと人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 冬瓜 あおさ	あおさがゆ 白身魚のクリーム煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	あおさがゆ⇒軟飯 白身魚のクリーム煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	みどりがゆ さつまいろの茶巾しぼり 豆腐のみそ汁 りんご 米 ブロッコリー さつまいろ 人参 豆腐 りんご	みどりがゆ⇒軟飯 さつまいろの茶巾しぼり 豆腐のみそ汁 りんご
16土	お招き会				
19火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 大根	人参がゆ 大根そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	人参がゆ⇒軟飯 大根そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 りんご 米 豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー 麩 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 りんご
20水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 大根 バナナ しらす干し 玉ねぎ 鶏ささみ 大根 バナナ	しらすがゆ 鶏と人参の煮物 おろし大根のみそ汁 バナナ	しらすがゆ⇒軟飯 冬瓜そぼろ煮風 みそ汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ ネーブル 米 人参 大根 ツナ缶 チンゲン菜 ひき割り納豆 じゃが芋 ネーブル	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ ネーブル
21木	おべんとう会				
22金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 かぼちゃ	菜がゆ かぼちゃミルク煮 すまし汁 バナナ	菜がゆ⇒軟飯 かぼちゃミルク煮 すまし汁 バナナ	みそおじや そうめん汁 りんご Pヨーグルト 米 人参 ツナ缶 しらす干し そうめん りんご	みそがゆ⇒軟飯 そうめん汁 りんご Pヨーグルト
25月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 トマト 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 トマトスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏と野菜のうま煮 トマトスープ りんご	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル 米 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス わかめ 麩 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル
26火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 バナナ 人参 サラダ菜 ささみ 白菜 なす そうめん	菜がゆ 鶏ささみと野菜の煮物 くたくたそうめん汁 バナナ	レバーがゆ⇒軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 そうめん汁 バナナ	おじや ポテトスープ りんご 米 人参 玉ねぎ サラダ菜 ツナ缶 じゃが芋 ネーブル	おじや ポテトスープ りんご
27水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のみどり煮 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 きゅうり わかめ バナナ	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜の煮物 きゅうりおかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ 炒り豆腐 そうめん汁 りんご 米 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん りんご	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
28木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 絹ごし豆腐 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ とうがんと人参 わかめ 梨	全がゆ 豆腐と野菜のだし煮 とうがんと人参汁 梨	全がゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんと人参汁 梨	パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ ミルクゼリー 食パン 鶏肉 じゃが芋 人参 キャベツ ゼラチン ミルク	スティックトースト チキンスープ ミルクゼリー
29金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参りんごの重ね煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 ツナ缶 白身魚 大根 わかめ	おじや 煮魚 みそ汁 ネーブル	おじや 煮魚 みそ汁 ネーブル	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 りんご 米 豆腐 小松菜 人参 きゅうり りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 りんご
30土	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 すまし汁 (主な材料) 米 人参 大根 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 人参スープ りんご 米 大根 ブロッコリー ひき割り納豆 人参 玉ねぎ りんご	おじや ひき割り納豆 人参スープ りんご

Q: ベビーフードは味が濃いのでしょうか? 大丈夫かな?

A: ベビーフードの塩分は「日本ベビーフード協議会」の自主規格によって、1歳未満は約0.5%以下、1歳以降は0.7%以下とされています。8か月頃までの製品はほとんど塩分がなく、9か月以降の製品はだし汁のほかに調味料を少し使用しています。味が濃いと感じるのは、ほとんどだし汁の味です。

育児にちょっと疲れたとき、赤ちゃんの甘えで食事の準備に困ったときなど上手に利用しましょう。

※ 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。

