



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



【NO2】 離乳食こんだて (平成30年 2月)

【平成30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倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 鶏肉 白菜 りんご	みどりがゆ 野菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	おじや 豆腐のだし煮 野菜スープ いちご 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 豆腐 ほうれん草 コーン缶 いちご	おじや 豆腐のだし煮 野菜スープ りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 鶏ささみ 人参 ブロッコリー ほうれん草 タンカン	あおさがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の煮物 あおさ汁 タンカン	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 あおさ汁 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 バナナ 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 レタス わかめ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 バナナ
3	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 鶏ささみ 大根 白身魚 タンカン	おじや 魚スープ タンカン	おじや 魚スープ タンカン	全がゆ(べたべた) ツナじゃが すまし汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが すまし汁 りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 じゃが芋 GP トマト ブロッコリー 玉ねぎ タンカン	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜スープ タンカン	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜スープ 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 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
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ わかめ りんご	みどりがゆ 白身魚と人参のやわらか煮 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 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒ココロトースト 鶏肉と野菜のスープ きゅうりのおかか煮 バナナ 食パン 鶏肉 人参 ブロッコリー きゅうり ツナ缶 パナナ	スティックトースト 鶏肉と野菜のスープ きゅうりのおかか煮 バナナ
7	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 トマト 玉ねぎ 鶏ささみ ほうれん草 パナナ Pヨーグルト	トマトリゾット風 ほうれん草スープ バナナ Pヨーグルト	トマトリゾット風 ほうれん草スープ バナナ Pヨーグルト	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
8	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐とポテトのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 わかめ タンカン	全がゆ 炒り豆腐 マッシュポテト みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 マッシュポテト みそ汁 タンカン	みどりがゆ 魚とトマトのスープ りんごゼリー 米 ほうれん草 白身魚 トマト じゃが芋 人参 りんご 寒天	みどりがゆ 魚とトマトのスープ りんごゼリー
9	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐すり流し すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 そうめん いちご	しらすがゆ 鶏ささみと人参のうま煮 くたくたそうめん汁 いちご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のうま煮 くたくたそうめん汁 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
10	10倍がゆ(とろとろ) 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 人参 コーン缶 キャベツ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 コーン缶 玉ねぎ 枝豆 りんご	全がゆ チキンクリーム煮 枝豆すりつぶし りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンクリーム煮 枝豆つぶし りんご	人参がゆ 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 りんご 米 人参 白身魚 じゃが芋 麩 あおさ 白菜 パナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 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 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 タンカン	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 ポテトスープ タンカン	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ポテトスープ タンカン	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 バナナ 米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナ
15			ココロトースト⇒パンがゆ チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン 鶏ささみ 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 りんご 寒天	スティックトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー	

おべんとう会

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)
16	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー そうめん 山東菜 パナナ Pヨーグルト	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 しらす干し ひき割り納豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
17	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 大根 豆腐 わかめ タンカン	おじや みそ汁 タンカン	おじや みそ汁 タンカン		
19	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 人参 じゃが芋 わかめ タンカン	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のやわらか煮 みそ汁 タンカン	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご
20	10倍がゆ(とろとろ) 野菜ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー (レバー) 人参 キャベツ あおさ ゆし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのだし煮 あおさ入りゆし豆腐 バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのだし煮 あおさ入りゆし豆腐 バナナ	おじや ウムクジブットウルー みそ汁 いちご 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きなこ 人参 麩 いちご	おじや ウムクジブットウルー みそ汁 いちご
21	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 白菜 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 タンカン	かぼちゃがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー=M36 米 白身魚 玉ねぎ キャベツ 人参 りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
22	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃこ 白身魚 小松菜 大根 わかめ 豆腐 パナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 バナナ	おじや ツナときゅうりのとろ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 さつま芋 小松菜 ツナ缶 きゅうり 人参 コーン缶 りんご	おじや ツナときゅうりのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご
23	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 人参 コーン缶 タンカン	トマトがゆ(べたべた) 炒り豆腐 白菜スープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 白菜スープ タンカン	全がゆ(べたべた) 人参納豆 野菜スープ りんご 米 人参 ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ トマト レタス ささみ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参納豆 野菜スープ りんご
24	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 うどん タンカン	おじや くたくたうどん汁 タンカン	おじや くたくたうどん汁 タンカン	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 魚と大根のみそ汁 りんご 米 きゅうり しらす干し 大根 人参 小松菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 魚と大根のみそ汁 りんご
26	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) 肉じゃが風 くたくたそうめん汁 タンカン 米 ブロッコリー しらす干し じゃが芋 鶏肉 玉ねぎ 人参 そうめん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 くたくたそうめん汁 タンカン
27	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 白菜 小松菜 コーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	パンがゆ⇒ココロトースト 魚と野菜のスープ りんご ミルクゼリー 食パン 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 りんご	スティックトースト 魚と野菜のスープ りんご ミルクゼリー
28	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 大根 わかめ タンカン	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 タンカン	ツナがゆ(べたべた) つぶし芋 鶏と野菜のスープ りんご 米 ツナ缶 人参 さつま芋 鶏肉 ほうれん草 コーン缶 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 つぶし芋 鶏と野菜のスープ 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。

*** 離乳食の「こんなとき、どうする?」***

Q: 薄味をこころがけてきたけど、いつまで続ければいいのかな?

A: 離乳食卒業後の幼児食でも薄味を基本にしましょう。

1才半くらいまでは、しっかりと薄味にしましょう。それ以降も、多すぎる塩分は体に負担をかけます。一度濃い味になれると、薄味のもを食べなくなることもあります。離乳食を卒業して幼児食に移行したあとも、塩分は控えめにしましょう。5才くらいまでは、大人の1/2以上にうすめるのが基本です。

