



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
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	箸でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	箸でつぶせる固さ
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) 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 白菜 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のだし煮 野菜スープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のだし煮 野菜スープ タンカン	おじや 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
2	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ジャが芋 人参 青のり 白身魚 大根 いちご	みどりがゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 魚スープ いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜やわかめ煮 魚スープ いちご	鶏がゆ(べたべた) 人参とりんごのおろし煮 かぼちゃのみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ りんご かぼちゃ りんご 寒天	鶏がゆ ⇒ 軟飯 人参とりんごのおろし煮 かぼちゃのみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
3	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー しらす干し あおさ ゆし豆腐 タンカン	全がゆ(べたべた) 野菜としらすのだし煮 あおさ入りゆし豆腐 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのだし煮 あおさ入りゆし豆腐 タンカン	おじや じゃが芋のみそ汁 りんご	おじや じゃが芋のみそ汁 りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト つぶしトマト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 鶏ささみ 人参 ブロッコリー そうめん タンカン	トマトがゆ(べたべた) 野菜のスープ煮 たくたくそうめん タンカン	トマトがゆ ⇒ 軟飯 野菜のスープ煮 たくたくそうめん タンカン	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 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 きなこ 白身魚 ジャが芋 小松菜 人参 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	きなこがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 すまし汁 ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 ネーブル	おじや 人参のツナ煮 コーンスープ りんご	おじや 人参のツナ煮 コーンスープ りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 大根 人参 玉ねぎ ジャが芋 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜の煮物 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 りんご
8	おべんとう会			鶏おじや みそ汁 バナナゼリー	鶏おじや みそ汁 バナナゼリー
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 羊ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ さつま芋 きなこ 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ りんご	あおさがゆ(べたべた) さつま芋のきなこかけ 魚のみそ汁 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のきなこかけ みそ汁 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 野菜のたくたく煮 コーンポタージュ バナナ	スティックトースト 野菜のたくたく煮 コーンポタージュ バナナ
10	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 レタス 玉ねぎ 人参 ひき割り納豆 チンゲン菜 わかめ ジャが芋 タンカン	おじや ひき割り納豆 野菜スープ タンカン	おじや ひき割り納豆 野菜スープ タンカン	トマトがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 豆腐のみそ汁 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 豆腐のみそ汁 りんご
12	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 青のり 白身魚 人参 小松菜 ミルク 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏肉と人参のだし煮 トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と人参のだし煮 トマトスープ ネーブル
13	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 チンゲン菜 鶏ささみ 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 白菜 あおさ ネーブル	おじや ほうれん草のだし煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや ほうれん草のだし煮 ゆし豆腐 ネーブル	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん 白菜 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 たくたくそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト コーンポタージュ バナナヨーグルト	スティックトースト コーンポタージュ バナナヨーグルト

※ 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30年 3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	箸でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	箸でつぶせる固さ	
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	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトみどり煮 すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー 大根 パナナ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのみどり煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのみどり煮 みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー	
16	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参・トマトのペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 コーン缶 ブロッコリー いちご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のトマト煮 コーンスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマト煮 コーンスープ いちご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 人参 GP ツナ缶 豆腐 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご	
17	そつえん式					
19	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 白身魚 ジャが芋 小松菜 人参 なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	しらすがゆ(べたべた) さつま芋のきなこかけ 野菜スープ りんご (主な材料) 米 しらす干し さつま芋 きなこ 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のきなこかけ 野菜スープ りんご	
20	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 コーン缶 玉ねぎ 白菜 パナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色あえ コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色あえ コーンスープ バナナ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 ほうれん草スープ りんご (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ジャが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 ほうれん草スープ りんご	
22	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 ジャが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 そうめん トマト ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 トマト ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 トマト ネーブル	おじや 煮かぼちゃ 豆腐のみそ汁 バナナ (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 パナナ	おじや ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 豆腐のみそ汁 バナナ	
23	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 青のり コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 コーンスープ りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 バナナゼリー (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャが芋 わかめ パナナ 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナゼリー	
24	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ 絹ごし豆腐 わかめ 麺 パナナ	おじや みそ汁 バナナ	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご (主な材料) 米 きゅうり 鶏ささみ ジャが芋 人参 コーン缶 ブロッコリー	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	
26	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 小松菜 ジャが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 なす わかめ ネーブル	菜がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 野菜とたくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり そうめん 小松菜 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 野菜とそうめんの汁 りんご	
27	10倍がゆ(とろとろ) 魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ 大根 麺 わかめ りんご	人参がゆ(べたべた) 煮魚とかぼちゃ みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚とかぼちゃ みそ汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり ジャが芋 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	
28	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトみどり煮 すまし汁 (主な材料) 米 レタス 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン缶 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 煮豆腐 人参スープ ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 人参スープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご (主な材料) 米 あおさ ジャが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご	
29	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ほうれん草 そうめん パナナ	おじや 豆腐のみどり煮 たくたくそうめん バナナ	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 たくたくそうめん バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 チキンスープ りんご (主な材料) 米 ほうれん草 さつま芋 人参 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 チキンスープ りんご	
30	おべんとう			おべんとう		
31	※年度末準備 (厨房大掃除の為)			全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のたくたく煮 かぼちゃスープ りんご (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご		全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のたくたく煮 かぼちゃスープ りんご