



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

【令和 3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。

【NO 1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
16 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	おじや 煮豆腐 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 人参 ツナ缶 豆腐 ブロッコリー そうめん りんご	おじや 煮豆腐 そうめん汁 りんご
17 水	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 人参 ほうれん草 かぼちゃ ジャが芋 玉ねぎ いちご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	おじや 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ いちご	おじや チキンスープ りんごゼリー (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ささみ ジャが芋 コーン缶 りんご
18 木	おべんとう会				
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 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 ほうれん草 白身魚 人参 ジャが芋 そうめん りんご	みどりがゆ(べたべた) 魚とポテのだし煮 たくたくそうめん汁 りんご	みどりがゆ→軟飯 魚とポテのだし煮 そうめん汁 りんご	人参がゆ(べたべた) さつま芋のりまぶし 豆腐のみそ汁 みかん (主な材料) 米 人参 さつま芋 青のり 豆腐 ほうれん草 みかん	人参がゆ→軟飯 さつま芋のりまぶし(手づかみ) 豆腐のみそ汁 みかん
20 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ブロッコリー 大根 人参 豆腐 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどリアン 白菜スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 白菜 人参 豆腐 りんご	全がゆ→軟飯 白身魚のみどリアン 白菜スープ りんご	あおさがゆ(べたべた) さつま芋と人参のだし煮 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 ツナ缶 ほうれん草 ひき割り納豆 ジャが芋 わかめ パナナ	あおさがゆ→軟飯 さつま芋と人参のだし煮 豆腐のみそ汁 りんご
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	全がゆ→軟飯 かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	おじや ポテトだし煮 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 あおさ さつま芋 人参 豆腐 ほうれん草 りんご	おじや ポテトだし煮 そうめん汁 りんご
24 水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン缶 タンカン	全がゆ(べたべた) かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	全がゆ→軟飯 かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	おじや ポテトだし煮 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 レタス 人参 玉ねぎ ツナ缶 ジャが芋 かぼちゃ そうめん りんご	おじや ポテトだし煮 そうめん汁 りんご
25 木	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 ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ わかめ レタス りんご	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン	全がゆ→軟飯 あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー コーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 すまし汁 手づかみポテト りんご	全がゆ→軟飯 ポテトそぼろ煮風 すまし汁 手づかみポテト りんご
27 土	10倍がゆ(とろとろ) 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 ささみ キャベツ タンカン	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
16 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	おじや 煮豆腐 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 人参 ツナ缶 豆腐 ブロッコリー そうめん りんご	おじや 煮豆腐 そうめん汁 りんご
17 水	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 人参 ほうれん草 かぼちゃ ジャが芋 玉ねぎ いちご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	おじや 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ いちご	おじや チキンスープ りんごゼリー (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ささみ ジャが芋 コーン缶 りんご
18 木	おべんとう会				
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 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 ほうれん草 白身魚 人参 ジャが芋 そうめん りんご	みどりがゆ(べたべた) 魚とポテのだし煮 たくたくそうめん汁 りんご	みどりがゆ→軟飯 魚とポテのだし煮 そうめん汁 りんご	人参がゆ(べたべた) さつま芋のりまぶし 豆腐のみそ汁 みかん (主な材料) 米 人参 さつま芋 青のり 豆腐 ほうれん草 みかん	人参がゆ→軟飯 さつま芋のりまぶし(手づかみ) 豆腐のみそ汁 みかん
20 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ブロッコリー 大根 人参 豆腐 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどリアン 白菜スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 白菜 人参 豆腐 りんご	全がゆ→軟飯 白身魚のみどリアン 白菜スープ りんご	あおさがゆ(べたべた) さつま芋と人参のだし煮 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 ツナ缶 ほうれん草 ひき割り納豆 ジャが芋 わかめ パナナ	あおさがゆ→軟飯 さつま芋と人参のだし煮 豆腐のみそ汁 りんご
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	全がゆ→軟飯 かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	おじや ポテトだし煮 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 あおさ さつま芋 人参 豆腐 ほうれん草 りんご	おじや ポテトだし煮 そうめん汁 りんご
24 水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン缶 タンカン	全がゆ(べたべた) かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	全がゆ→軟飯 かぼちゃの豆腐あん 野菜スープ バナナ	おじや ポテトだし煮 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 レタス 人参 玉ねぎ ツナ缶 ジャが芋 かぼちゃ そうめん りんご	おじや ポテトだし煮 そうめん汁 りんご
25 木	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 ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ わかめ レタス りんご	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン	全がゆ→軟飯 あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー コーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 すまし汁 手づかみポテト りんご	全がゆ→軟飯 ポテトそぼろ煮風 すまし汁 手づかみポテト りんご
27 土	10倍がゆ(とろとろ) 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 ささみ キャベツ タンカン	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ→軟飯 人参ペースト 豆腐のみそ汁 みかん

※ 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。

◆◆ 手づかみ食べをしっかりとさせましょう ◆◆

10か月頃になると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」とこのスタートですから、積極的にさせたいですね。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで自分で食べる意欲が育ちます。