



# 7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28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金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米とうが ん 人参 きなこ 豆腐 ネーブル	きなこがゆ あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル(ほぐし)	きなこがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚と野菜のうま煮 あおさ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 ジャが芋 ツナ缶 トマト わかめ 麩 メロン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 あおさ汁 りんご
2土	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 ジャが芋 人参 ツナ缶 なす わかめ ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	納豆がゆ きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 きゅうり クリームコーン缶 ジャが芋 玉ねぎ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご
4月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 鶏ささみ ブロッコリー 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル(ほぐし)	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ 根菜のしらすあえ すまし汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 ジャが芋 しらす干し わかめ 麩 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のしらすあえ すまし汁 りんご
5火	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 しらす干し 人参 玉ねぎ トマト わかめ 麩 りんご	全がゆ 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	おじや さつまいもと りんごの重ね煮 みそ汁 (主な材料) 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー さつまいも りんご	おじや さつまいもと りんごの重ね煮 みそ汁
6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 人参 バナナ 鶏ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ なす バナナ Pヨーグルト	全がゆ チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナヨーグルト	人参がゆ 豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 冬瓜 かぼちゃ わかめ なす りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご
7木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とかぼちゃのペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ しらす干し ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 人参 ぶどう	全がゆ 魚とブロッコリーの煮物 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とブロッコリーの煮物 そうめん汁 ネーブル	おじや みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 人参 ジャが芋 トマト ツナ缶 わかめ 麩 りんご	おじや 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 すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ スイカ	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	パンがゆ→コロコロトースト トマトスープ ネーブル (主な材料) 食パン 鶏ささみ 人参 キャベツ ジャが芋 ネーブル	スティックトースト トマトスープ ネーブル
9土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 とうが ん 豆腐 キャベツ わかめ ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	全がゆ ポテの納豆あえ コーンスープ りんご (主な材料) 米 ジャがいも ひき割り納豆 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテの納豆あえ コーンスープ りんご
11月	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 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ 鶏と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 サラダ菜 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご
12火	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 とうが ん 鶏ささみ きゅうり あおさ スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 スイカ	菜がゆ さつまいもと りんごの重ね煮 豆腐のすまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 さつまいも りんご 絹ごし豆腐	菜がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと りんごの重ね煮 豆腐のすまし汁
13水	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 ジャが芋 人参 豆腐 玉ねぎ あおさ 麩 ネーブル	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	きなこがゆ 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 きなこ 鶏ささみ ジャが芋 ブロッコリー 人参 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
14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 人参 小松菜 とうが ん わかめ きなこ バナナ	全がゆ 煮魚とやわらか野菜 みそ汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚とやわらか野菜 みそ汁 きなこバナナ	おじや かぼちゃのみそ汁 りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ りんご	おじや かぼちゃのみそ汁 りんご
15金	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 しらす干し 絹ごし豆腐 人参 きゅうり そうめん ネーブル	しらすがゆ あけぼの豆腐 そうめん汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 ネーブル	全がゆ 鶏と野菜の煮物 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 鶏ささみ ジャが芋 人参 キャベツ わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜の煮物 そうめん汁 りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成28年 7月)

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)		
	5・6ヶ月頃	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	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土	<b>いちごえっこまつり</b>				
19火	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 人参 ジャが芋 ツナ缶 トマト わかめ 麩 メロン	おじや つぶしトマト みそ汁 メロン	おじや つぶしトマト みそ汁 メロン	全がゆ かぼちゃそぼろ煮風 人参スープ りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 クリームコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 人参スープ りんご
20水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参バナナのペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 バナナ 鶏ささみ トマト 玉ねぎ Pヨーグルト	菜がゆ トマトスープ バナナヨーグルト	菜がゆ ⇒ 軟飯 トマトスープ バナナヨーグルト	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
21木	<b>おべんとう会</b>				
22金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 鶏肉 きゅうり ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	蒸しパン 枝豆つぶし あおさと人参のスープ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ あおさ りんご	蒸しパン 枝豆粗つぶし 人参スープ
23土	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 人参 ジャが芋 鶏肉 ネーブル	全がゆ 鶏肉と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉、人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 ※園内研修発表の為 すまし汁 りんご (注) 家庭保育協力願います	おじや ひき割り納豆 すまし汁 りんご
25月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 冬瓜 小松菜 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	菜がゆ 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 スイカゼリー (主な材料) 米 豆腐 小松菜 人参 麩 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 スイカゼリー
26火	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 ジャが芋 ひき割り納豆 ブロッコリー 人参 あおさ ネーブル	全がゆ ポテの納豆あえ 人参スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテの納豆あえ 人参スープ ネーブル	おじや さつまいもと りんごの重ね煮 みそ汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 さつまいも りんご 麩	おじや さつまいもと りんごの重ね煮 みそ汁
27水	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 ジャが芋 レタス 鶏ささみ ネーブル	菜がゆ 鶏肉とポテの煮物 かぼちゃスープ ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 ポテスープ ネーブル	全がゆ きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 きゅうり 豆腐 ジャが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 りんご
28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 人参 玉ねぎ 豆腐 ジャが芋 わかめ りんご	おじや 魚のみそ汁 りんご	おじや 魚のみそ汁 りんご	全がゆ 大豆と人参やわらか煮 そうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 大豆 人参 そうめん キャベツ ツナ缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 大豆と人参やわらか煮 そうめん汁 ネーブル
29金	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 人参 ジャが芋 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ メロン	全がゆ 鶏と根菜の煮物 野菜スープ メロン	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 野菜スープ メロン	全がゆ 魚と人参のうま煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ ジャが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のうま煮 みそ汁 りんご
30土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 ツナ缶 レタス トマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	菜がゆ チキンスープ りんご (主な材料) 米 レタス 鶏ささみ 人参 ジャが芋 クリームコーン缶 玉ねぎ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご

離乳食の時間は、赤ちゃんにとって、とても楽しい時間です。日々食べることを学んでいきます。給食の離乳食食材は、“家で食べたことのある食品”が基本となります。(アレルギー対応ガイドラインの関連により) 人参・かぼちゃ・ほうれん草・大根・ブロッコリー・絹ごし豆腐・白身魚・しらす干し・いも類・・・新しい食品は、まずご家庭でお母さんとチャレンジしてみてください。好きな食品と混ぜこむなど、調理に工夫して慣れさせましょう。スムーズに離乳食をすすめるには、ご家庭との連携が大切です。

食べ物をかむ力、消化吸収する力、手づかみ食べ、食具の使い方、食べる意欲など、食べることを通して心と体はめざましく成長します。

あせらず、様子を見ながら、無理じいせず、赤ちゃんを見守っていきましょう。

