



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月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトすり流し 小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ 鶏と人参のうま煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と人参のうま煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚のみどり煮 トマトスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 小松菜 ミルク トマト 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ りんご
2月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参とりんごのくず煮 すまし汁 (主な材料) 米 人参 りんご 豆腐 玉ねぎ そうめん スイカ	全がゆ 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
3月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 冬瓜 人参 GP 鶏ささみ 人参 あおさ パナナ きなこ	全がゆ 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 きなこバナナ	納豆がゆ 野菜の煮びたし ポテトスープ りんごゼリー (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 ブロッコリー じゃが芋 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮びたし ポテトスープ りんごゼリー
4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 しらす干し 玉ねぎ わかめ 豆腐 ネーブル	しらすがゆ かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 ネーブル	パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ りんご (主な材料) 食パン 鶏ささみ 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	スティックトースト チキンスープ りんご
5月	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 じゃが芋 人参 白身魚 玉ねぎ なす Pヨーグルト パナナ	全がゆ 魚と根菜のスープ Pヨーグルト バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ Pヨーグルト バナナ	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 ブロッコリー ツナ缶 さつまいも りんご わかめ 麩	おじや さつまいもとりんごの重ね煮 みそ汁
6月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 冬瓜 人参 豆腐 玉ねぎ わかめ パナナ	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	トマトリゾット風 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 人参 白身魚 じゃが芋 りんご	トマトリゾット風 ポテトスープ りんご
8月	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 ブロッコリー 麩 わかめ ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のすまし汁 りんご (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり 豆腐 りんご	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐のすまし汁 りんご
9月	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 パナナ ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ そうめん	みどりがゆ あけぼの豆腐 そうめん汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 バナナ	パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ りんご (主な材料) 食パン 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶	スティックトースト チキンスープ りんご
10月	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 じゃが芋 人参 レタス 白身魚 わかめ ネーブル	菜がゆ 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 ネーブル	おじや 鶏ささみのりんご煮 すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 鶏ささみ りんご 枝豆 麩	おじや 鶏ささみのりんご煮 すまし汁
12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 玉ねぎ 人参 鶏肉 ゆし豆腐 あおさ スイカ	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 スイカ	全がゆ ツナじゃが そうめんのみそ汁 りんご (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめんのみそ汁 りんご
13月	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 わかめ 麩 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	おじや かぼちゃスープ りんご (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ りんご	おじや かぼちゃスープ りんご
15月	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 じゃが芋 人参 小松菜 ひき割り納豆 あおさ ネーブル	みどりがゆ ポテトの納豆あえ みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトの納豆あえ みそ汁 ネーブル	全がゆ 鶏ささみのりんご煮 人参スープ (主な材料) 米 鶏ささみ 小松菜 りんご 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶	ひきかがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 人参スープ

※ 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28年 8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)
16月	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 そうめん りんご	全がゆ 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご	おじや みそ汁 スイカゼリー (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり わかめ スイカ	おじや みそ汁 スイカゼリー
17月	おべんとうの日 ※ウーキーの為家庭保育協力願い				
18月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 きなこ パナナ 白身魚 キャベツ オクラ わかめ	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 きなこバナナ	パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ つぶしトマト りんご (主な材料) 食パン 鶏ささみ 人参 キャベツ クリームコーン缶 トマト	スティックトースト(ジャム) チキンスープ 刻みトマト りんご
19月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐とかぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 大根 人参 わかめ パナナ	全がゆ かぼちゃと豆腐煮つぶし 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐煮つぶし 野菜スープ バナナ	人参がゆ 鶏ささみと大根のうま煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 人参 鶏ささみ 大根 玉ねぎ そうめん りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと大根のうま煮 そうめん汁 りんご
20月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とトマトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 トマト レタス ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ツナ缶 じゃが芋 人参 レタス 麩 あおさ パナナ	おじや みそ汁 バナナ
22月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 スイカ	菜がゆ 炒り豆腐 ポテトスープ スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ スイカ	全がゆ 白身魚のミルク煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 りんご
23月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 トマト りんご 人参 かぼちゃ	全がゆ 煮豆腐 りんごと根菜重ね煮 かぼちゃスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 りんごと根菜重ね煮 かぼちゃスープ	おじや キャベツのスープ ネーブル (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋 ネーブル	おじや キャベツのスープ ネーブル
24月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 冬瓜 人参 鶏ささみ なす わかめ ネーブル	全がゆ 冬瓜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ 豆腐と人参のスープ煮 トマトスープ りんご (主な材料) 米 豆腐 人参 トマト レタス 冬瓜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のスープ煮 トマトスープ りんご
25月	おべんとう会				
26月	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 じゃが芋 ブロッコリー 青のり 鶏肉 人参 じゃが芋 わかめ 麩 ネーブル	磯がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	磯がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚のみどり煮 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ゆるゆるりんごゼリー
27月	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 ゆし豆腐 キャベツ あおさ ネーブル	全がゆ ゆし豆腐と野菜のスープ煮 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ゆし豆腐と野菜のスープ煮 ネーブル	おじや みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 パナナ	おじや みそ汁 バナナ
29月	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 ブロッコリー クリームコーン缶 冬瓜 わかめ ネーブル	全がゆ 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル	しらすがゆ 炒り豆腐 すまし汁 りんご (主な材料) 米 しらす干し きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ 麩 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 すまし汁 りんご
30月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト トロロバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ パナナ 玉ねぎ 鶏ささみ 麩 Pヨーグルト	全がゆ かぼちゃそぼろ煮風 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 すまし汁 バナナ	納豆おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 山東菜 きゅうり 人参 りんご	納豆おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
31月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 小松菜 豆腐 わかめ スイカ	全がゆ 豆腐と人参の煮物 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参の煮物 みそ汁 スイカ	菜がゆ ポテトのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 じゃが芋 小松菜 人参 鶏肉 玉ねぎ そうめん りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮風 そうめん汁 りんご