



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	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 二色ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 玉ねぎ</small>	人参がゆ 炒り豆腐 すまし汁 ネーブル <small>ブロッコリー あおさ ネーブル</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 すまし汁 ネーブル	おじや かぼちゃのみそ汁 りんご <small>米 GP 人参 鶏ささみ かぼちゃ わかめ りんご</small>	おじや かぼちゃのみそ汁 りんご
2	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 とうがん わかめ 梨</small>	全がゆ 白身魚と人参のくず煮 とうがんスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のくず煮 とうがんスープ 梨	全がゆ 豆腐と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご <small>米 豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 鮭 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご
3	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ ネーブル</small>	おじや じゃが芋のみそ汁 ネーブル	おじや じゃが芋のみそ汁 ネーブル 	全がゆ 白身魚のミルク煮 コーンスープ りんご <small>米 白身魚 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 コーンスープ りんご
5	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 しらす干し 鶏ささみ(豚肉) 人参 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん ネーブル</small>	しらすがゆ 鶏肉と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ さつまいもと人参のスープ煮 みそ汁 りんご <small>米 さつまいも 人参 玉ねぎ わかめ 絹ごし豆腐 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと人参のスープ煮 みそ汁 りんご
6	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 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ わかめ ネーブル</small>	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	きなこがゆ 魚のコーン風味 人参スープ りんご <small>米 きなこ 白身魚 クリームコーン缶 キャベツ 人参 りんご</small>	きなこがゆ ⇒ 軟飯 魚のコーン風味 人参スープ りんご
7	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 二色野菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ(豚肉) ほうれん草 梨</small>	おじや 野菜スープ 梨	おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ 梨	全がゆ さつまいもと人参の重ね煮 豆腐のみそ汁 <small>米 さつまいも りんご 豆腐 人参 あおさ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと人参の重ね煮 豆腐のみそ汁
8	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とトマトのすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ トマト 大根 わかめ パナナ</small>	全がゆ 白身魚のトマト煮 大根のみそ汁 とろとろバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 大根のみそ汁 バナナ	納豆がゆ きゅうりのおかか煮 レタスのスープ ネーブル <small>米 ひき割り納豆 きゅうり レタス 人参 じゃが芋 ネーブル</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 レタスのスープ ネーブル
9	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 ブロッコリー 白菜 りんご</small>	全がゆ あけぼの豆腐 白菜スープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 白菜スープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ツナじゃが みそ汁 ネーブル <small>米 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ 人参 わかめ 鮭 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 ネーブル
10	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 わかめ ネーブル</small>	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル 	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚と根菜のスープ りんご <small>米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー クリームコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ りんご
12	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうがんペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ささみ(豚肉) 人参 キャベツ 玉ねぎ とうがん わかめ ネーブル</small>	みどりがゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 りんご <small>米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 りんご
13	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 レタス トマト 人参 玉ねぎ りんご</small>	全がゆ 煮魚 トマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 トマトスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル <small>米 人参 玉ねぎ しらす干し きゅうり じゃが芋 ネーブル</small>	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル
14	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 わかめ ネーブル</small>	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ さつまいもと人参の重ね煮 魚と野菜のスープ <small>米 さつまいも りんご 人参 白身魚 玉ねぎ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと人参の重ね煮 魚と野菜のスープ



【NO2】 離乳食こんだて (平成28年 9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)
15	<h2>おべんとう会</h2>				
16	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ほうれん草 豆腐 わかめ りんご</small>	全がゆ 根菜煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー <small>米 白身魚 大根 バクチョイ わかめ 鮭 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
17	<h2>お招き会</h2> 				
20	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 きゅうり りんご</small>	全がゆ チキントマトスープ きゅうりのおかか煮 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキントマトスープ きゅうりのおかか煮 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 わかめ 鮭 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご
21	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ わかめ ネーブル</small>	全がゆ 煮魚 かぼちゃのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あおさがゆ 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル <small>米 あおさ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル
23	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 <small>(主な材料) 米 レタス 人参 玉ねぎ 絹ごし豆腐 じゃが芋 クリームコーン缶 梨</small>	菜がゆ あけぼの豆腐 ポテトスープ 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ 梨	おじや ひき割り納豆 くたくたそうめん汁 バナナ <small>米 玉ねぎ 人参 さつまいも ひき割り納豆 そうめん パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 そうめん汁 バナナ
24	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 GP ゆし豆腐 ネーブル</small>	おじや ゆし豆腐 ネーブル 	おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ 鶏ささみのりんご煮 ヨーグルト みそ汁 <small>米 鶏ささみ りんご きゅうり ヨーグルト 鮭 わかめ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ヨーグルト みそ汁
26	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 野菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 鶏ささみ(豚肉) 人参 ブロッコリー わかめ 鮭 梨</small>	全がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 すまし汁 梨	全がゆ 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ りんご <small>米 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 野菜スープ りんご
27	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ネーブル</small>	全がゆ 魚とかぼちゃのスープ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 すまし汁 ネーブル	みどりがゆ 炒り豆腐 みそ汁 りんご <small>米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
28	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 レタス トマト 玉ねぎ 豆腐 わかめ 人参 ネーブル</small>	全がゆ 野菜と豆腐のスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 みそ汁 りんご	おじや かぼちゃのスープ ゆるゆるフルーツゼリー <small>米 人参 玉ねぎ 鶏ささみ かぼちゃ クリームコーン缶 梨</small>	おじや かぼちゃのスープ ゆるゆるフルーツゼリー
29	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 ネーブル</small>	全がゆ 白身魚のミルク煮 キャベツのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 キャベツのスープ ネーブル	全がゆ ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 わかめ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のスープ煮 じゃが芋のみそ汁 りんご
30	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 鶏ささみ(豚肉) 小松菜 人参 大根 わかめ ネーブル</small>	全がゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	芋がゆ 根菜の煮物 すまし汁 梨 <small>米 さつまいも 人参 大根 ツナ缶 鮭 小松菜 梨</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 根菜の煮物 すまし汁 梨

*** ひき割り納豆 *** おすすめ!

大豆を発酵させた納豆は独特の粘りがあり、赤ちゃんには食べやすい食材です。納豆は発酵により、肌や粘膜を守るビタミンB2、骨を丈夫にするビタミンK、鉄分、カルシウムなどがさらに増え、栄養価が高いのが特徴です。粘りを嫌う場合は、湯どおしをすると簡単に粘りがとれて気になりません。もぐもぐ期(7~8か月頃)からおためしください。

※ 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。

