



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29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)
4 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ しらすと人参のペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ しらす干し トマト缶 きゅうり 人参 りんご	トマトおじや きゅうりのおかか煮 人参スープ りんご	トマトおじや きゅうりのおかか煮 人参スープ りんご	きなこがゆ 根菜そぼろ煮風 みそ汁	きなこがゆ 根菜そぼろ煮風 みそ汁
5 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 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 わかめ りんご	全がゆ 魚とかぼちゃのスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ (主な材料) 米 豆腐 レタス 人参 そうめん バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ
6 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ さつまいもと人参のつぶし煮 すまし汁 (主な材料) 米 さつまいも ほうれん草 人参 ツナ缶 大根 いちご	芋がゆ ほうれん草のツナ煮 みそ汁 いちご	芋がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 みそ汁 いちご	全がゆ ひき割り納豆 魚スープ バナナ (主な材料) 米 ひき割り納豆 大根 人参 ほうれん草 白身魚 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 魚スープ バナナ
7 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 青菜 ツナ缶 絹ごし豆腐 玉ねぎ トマト みかん	おじや 絹ごし豆腐のトマトスープ みかん	おじや 絹ごし豆腐のトマトスープ みかん	全がゆ チキンスープ りんご (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
10 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 白身魚 白菜 人参 じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 白菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏ささみ りんご 白菜 人参	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 白菜スープ
11 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ バナナのきな粉煮 すまし汁 (主な材料) 米 テンゲン菜 そうめん 人参 トマト 鶏肉 クリームコーン缶 バナナ	菜がゆ トマトそうめん コーンスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 トマトそうめん コーンスープ バナナ	全がゆ ツナじゃが みそ汁 りんご (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご
12 木	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 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ いちご	全がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 いちご	おじや 根菜スープ バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 じゃが芋 バナナ	おじや 根菜スープ バナナ
13 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 (主な材料) 米 さつまいも 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ あおさ 人参 りんご	芋がゆ 白身魚のみどり煮 あおさ汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 あおさ汁 りんご	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 みかん (主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 みかん
14 土	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 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ みかん	おじや 豆腐のすまし汁 みかん	おじや 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ 魚と根菜のみそ汁 さつまいもマッシュ りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 さつまいも りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のみそ汁 さつまいもマッシュ りんご
16 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ キャベツと人参のペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 みかん	全がゆ 鶏と野菜のやわらか煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のやわらか煮 みそ汁 みかん	納豆がゆ 根菜煮物 そうめん汁 りんご (主な材料) 米 引き割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ そうめん キャベツ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 そうめん汁 りんご
17 火	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 人参 絹ごし豆腐 ブロッコリー 白菜 クリームコーン缶 りんご 粉寒天	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 みかん (主な材料) 米 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 みかん
18 水	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 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ トマト 大根 わかめ バナナ	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 (主な材料) 米 ひき割り納豆 レタス 人参 じゃが芋 いちご	納豆がゆ きゅうりのおかか煮 レタスのスープ いちご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 レタスのスープ いちご



【NO2】 離乳食こんだて (平成29年 1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)
19 木	おべんとう会				
20 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 うどん 玉ねぎ パクチョイ りんご	全がゆ あけぼの豆腐 くたくたうどん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 くたくたうどん汁 りんご	全がゆ 白身魚のミルク煮 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 白身魚 大根 パクチョイ キルク わかめ 鮭 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 バナナ
21 土	親子ウォークラリー				
23 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 しらす干し 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ なす わかめ みかん	しらすがゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ 根菜スープ煮 あおさ汁 りんご (主な材料) 米 さつまいも 人参 玉ねぎ あおさ 豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜スープ煮 あおさ汁 りんご
24 火	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 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 バナナ	全がゆ 白身魚のミルク煮 キャベツのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 キャベツのスープ バナナ	全がゆ 絹ごし豆腐と野菜のスープ煮 じゃが芋のみそ汁 りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 レタス わかめ りんご	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
25 水	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 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ほうれん草 みかん	おじや 野菜スープ みかん	おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ みかん	全がゆ さつまいもと人参の重ね煮 豆腐のみそ汁 (主な材料) 米 さつまいも りんご 豆腐 人参 あおさ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと人参の重ね煮 豆腐のみそ汁
26 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 かぼちゃ わかめ みかん	全がゆ 煮魚 かぼちゃのみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃのみそ汁 みかん	おじや ひき割り納豆 くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 さつまいも ひき割り納豆 そうめん バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 そうめん汁 バナナ
27 金	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 (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ささみ 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 わかめ いちご	みどりがゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 いちご	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 りんご
28 土	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 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ みかん	全がゆ 魚とかぼちゃのスープ煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 すまし汁 みかん	みそおじや くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 ツナ缶 レタス 人参 玉ねぎ そうめん りんご	みそおじや そうめん汁 りんご
30 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 鶏ささみ 小松菜 人参 大根 わかめ みかん	全がゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	芋がゆ 根菜の煮物 すまし汁 りんご (主な材料) 米 さつまいも 人参 大根 ツナ缶 鮭 小松菜 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 根菜の煮物 すまし汁 りんご
31 火	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 鶏ささみ キャベツ わかめ いちご	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 いちご	きなこがゆ 魚のコーン風味 人参スープ りんご (主な材料) 米 きなこ 白身魚 クリームコーン缶 キャベツ 人参 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 魚のコーン風味 人参スープ りんご

※ 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。

ツナ缶 (7~8ヶ月頃のモグモグ期から使用できます。)

離乳食では食塩不使用の水煮(スープ煮)が使えます。油漬の場合は、熱湯で油抜きしましょう。良質なたんぱく質やDHAを豊富に含む、まぐろやかつおの栄養が手軽にとれます。高たんぱくでヘルシーなので、常備しておき、たんぱく質が足りないときに活用しましょう。



まぐろ君です!

ツナじゃが
【材料】
ツナ水煮缶...15g(大さじ1)
じゃが芋...40g(1/4個)
人参...20g(2cm角切り2個)
玉ねぎ...10g(1cmくし型1個分位)

【作り方】
① じゃが芋、人参は皮をむいて、いちよう切りにする。玉ねぎは1cm角に切る。
② 鍋に①とひたひたの水を入れ、弱火でやわらかくなるまで火を通す。(茹で汁が多いときはとっておく。)
③ ②をざっとつぶし、ツナを加えてまぜ、茹で汁でかたさを調節する。
※じゃが芋にツナの旨みがかみして美味しいです。