

# 2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	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
形態	ブ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)
固さ	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ	全がゆ	全がゆ⇒軟飯	おじや	おじや
1	人参ポテリの煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャガイモ 鶏ささみ わかめ みかん	根菜煮物 みそ汁 みかん	人参ポテリの煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャガイモ 鶏ささみ わかめ みかん	おじや 人参とコーンのスープ りんご	おじや 人参とコーンのスープ りんご
2	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 大根人参の煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参	全がゆ 白身魚と大根のあんかけ風 そうめん汁 みかん	レバーがゆ⇒軟飯 白身魚と大根のあんかけ風 そうめん汁 みかん	菜がゆ 人参とバナナのサラダ みそ汁	菜がゆ⇒軟飯 人参とバナナのサラダ みそ汁
3	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 魚とほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草	全がゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 いちご	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 いちご	納豆がゆ きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご	納豆がゆ⇒軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご
4	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 鶏肉 人参 レタス	おじや ゆし豆腐 みかん	おじや ゆし豆腐 みかん	全がゆ 魚おろし煮 トマトスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 魚おろし煮 トマトスープ りんご
6	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 白身魚 鶏肉 玉ねぎ	菜がゆ 鶏と野菜の煮物 わかめスープ りんご	菜がゆ⇒軟飯 鶏と野菜の煮物 わかめスープ りんご	全がゆ あんかけ豆腐 そうめんのみそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 あんかけ豆腐 そうめんのみそ汁 みかん
7	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のミルク煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 絹ごし豆腐	全がゆ 白身魚のミルク煮 みそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 みかん	豆腐入りリゾット風 ポテトスープ りんご	豆腐入りリゾット風 ポテトスープ りんご
8	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ブロッコリーとバナナののり煮 すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	きなこ人参がゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 みそ汁 りんご	きなこ人参がゆ⇒軟飯 豆腐とブロッコリーの煮物 みそ汁 りんご
9	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 うどん 人参 白身魚	かぼちゃがゆ かぼちゃペースト みかん	かぼちゃがゆ⇒軟飯 かぼちゃペースト みかん	おじや 煮豆腐 野菜スープ りんご	おじや 煮豆腐 野菜スープ りんご
10	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 ほうれん草	全がゆ 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 いちご	全がゆ⇒軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 いちご	バナナの蒸しパン 豆腐とコーンのスープ りんご	バナナの蒸しパン 豆腐とコーンのスープ りんご
13	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 きゅうり 鶏ささみ ジャガイモ 人参 玉ねぎ	全がゆ きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ かぼちゃの納豆あえ みそ汁 バナナ	しらすがゆ⇒軟飯 かぼちゃの納豆あえ みそ汁 バナナ
14	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテト・トマトののり煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャガイモ トマト 大根	全がゆ 白身魚のトマト煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 りんご	おじや 煮かぼちゃ 豆腐のみそ汁 きなこバナナ	おじや 煮かぼちゃ 豆腐のみそ汁 きなこバナナ
15	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ペースト2種 すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 クリームコーン缶	全がゆ ほうれん草のコーンあえ かぼちゃスープ タンカンほぐし	全がゆ⇒軟飯 ほうれん草のコーンあえ かぼちゃスープ タンカンほぐし	全がゆ 根菜の青のりあえ みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 根菜の青のりあえ みそ汁 りんご

【NO2】 離乳食こんだて (平成29年 2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	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
形態	ブ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)
固さ	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ	全がゆ	全がゆ⇒軟飯	おじや	おじや
16	<b>おべんとう会</b>				
17	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 ブロッコリー	全がゆ 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 いちご	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 いちご	菜がゆ ツナじゃが あおさ汁 りんご	菜がゆ⇒軟飯 ツナじゃが あおさ汁 りんご
18	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 ブロッコリー	おじや 根菜みそ汁 タンカン	おじや 根菜みそ汁 タンカン	全がゆ 豆腐とじゃが芋ののり煮 すまし汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐とじゃが芋ののり煮 すまし汁 りんご
20	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 バクチョイ 絹ごし豆腐	みどりがゆ あけぼの豆腐 すまし汁 タンカン	みどりがゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 すまし汁 タンカン	全がゆ かぼちゃの納豆あえ 魚スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 かぼちゃの納豆あえ 魚スープ りんご
21	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ペースト2種 すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー	全がゆ 豆腐と根菜煮物 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐と根菜煮物 みそ汁 りんご	おじや ポテトもち すまし汁 タンカン	おじや ポテトもち すまし汁 タンカン
22	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 鶏ささみ 大根	全がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	パンがゆ 魚とトマトのスープ りんご	スティックトースト (チーズ添え) 魚とトマトのスープ りんご
23	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参とバナナののり煮 すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ	全がゆ ほうれん草のみそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 ほうれん草のみそ汁 みかん	みそおじや マッシュポテト 煮りんごきなこかけ	みそおじや マッシュポテト 煮りんごきなこかけ
24	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 鶏肉ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 ジャガイモ	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	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 りんご
25	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	おじや みそ汁 タンカン	おじや みそ汁 タンカン	全がゆ チキンスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 チキンスープ りんご
27	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトとブロッコリーののり煮 すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 ジャガイモ	全がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	人参がゆ 白身魚のみどり煮 キャベツのスープ バナナ	人参がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 キャベツのスープ バナナ
28	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参とバナナののり煮 すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ	おじや 豆腐とレタスのみそ汁 きなこバナナ	おじや 豆腐とレタスのみそ汁 きなこバナナ	全がゆ 大根そぼろ煮風 ポテトスープ りんごのヨーグルトあえ	全がゆ⇒軟飯 大根そぼろ煮風 ポテトスープ りんごのヨーグルトあえ

※ 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。

●ほうれん草 ●小松菜 ●チンゲン菜

鉄分補給にしっかり食べたい青菜類。繊維が多いので、離乳食では葉の部分を中心に使います。すりつぶしたり、刻んだりする調理が中心になります。

(選び方) ⇒ 葉の色が濃く、葉先がピンとしてみずみずしいものを選びましょう。葉先から傷んでいくので、新鮮なうちに調理しましょう。

(栄養) ⇒ 青菜は栄養価が高く、ビタミンはもちろん、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。しっかり食べることで貧血を防ぎ、骨や歯を丈夫にする効果が期待できます。繊維が苦手な子も多いので、とろみをつけるなど工夫しましょう。

(食べ方) ⇒ ・刻んだほうれん草と卵黄と一緒にみどりがゆ。

- ・ほうれん草をすりおろして、ブレーンヨーグルトとバナナで甘味をつけると食べやすい。
- ・刻んだほうれん草を豆腐と一緒にだし汁で煮込む。たんぱく質もアップ。
- ・刻んだほうれん草をクリームコーンで煮る。ごっくん期のクリームコーンは裏ごしするといいですよ。

