



【令和 5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。【NO 1】



いちごえ保育園 本園

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)		
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	
1 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト 豆腐のブロッコリーあん ポテトスープ バナナ	スティックトースト 豆腐のブロッコリーあん ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	
主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚			玉ねぎ 人参 あおさ ネーブル		食パン 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶	
2 水	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し キャベツのペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 スイカ(つぶし果汁から)	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 スイカ 手づかみかぼちゃ	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 人参スープ バナナヨーグルト	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 人参スープ バナナヨーグルト	
主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ そうめん キャベツ スイカ					米 青のり ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 人参 キャベツ バナナ Pヨーグルト	
3 木	つぶしがゆ(とろとろ) 小松菜ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	豆腐と野菜のおじや ポテトスープ(みそ風味) バナナ	豆腐と野菜のおじや ポテトのみそ汁 バナナ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 人参レタスのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 人参レタスのスープ ネーブル	
主な材料) 米 豆腐 人参 レタス じゃが芋 小松菜 バナナ					米 白身魚 じゃが芋 トマト 人参 レタス Cコーン缶 ネーブル	
4 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト とろとろバナナ すまし汁	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 あおさ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜スープ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンクリームスープ バナナゼリー	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンクリームスープ バナナゼリー	
主な材料) 米 ひきわり納豆 大根			チンゲン菜 人参 あおさ オクラ ネーブル		米 チンゲン菜 ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	
5 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんですり流し すまし汁	鶏おじや とうがんスープ(みそ風味) ネーブル 0%	鶏おじや ⇒ 軟飯 とうがんのみそ汁 ネーブル 0%	全がゆ(べたべた) ほうれん草おかか煮 魚汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草おかか煮 魚汁(みそ風味) ネーブル	
主な材料) 米 ささみ ツナ缶 人参 玉ねぎ とうがん あおさ ネーブル					米 ほうれん草 白身魚 大根 人参 ネーブル	
7 月	つぶしがゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あん ポテトスープ ネーブル	お麩がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ(きなこ) 魚と野菜のスープ バナナ	お麩がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋だんご(手づかみ) 魚と野菜のスープ バナナ	
主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル					米 麩 さつま芋 きなこ 白身魚 ほうれん草 人参 バナナ	
8 火	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんですり流し とろとろトマト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐ととうがんだし煮 ブロッコリースープ スイカ(つぶし果汁から)	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんだし煮 ブロッコリースープ スイカ	トマトがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ バナナゼリー	トマトがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ バナナゼリー	
主な材料) 米 豆腐 とうがん ブロッコリー 人参 Cコーン缶 スイカ					米 トマト ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ バナナ 粉寒天	
9 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	おじや 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや 手づかみポテト 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが キャベツのスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが キャベツのスープ バナナヨーグルト	
主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 人参 白身魚 じゃが芋 青のり そうめん ネーブル					米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト	
10 木	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐のみどりあん 野菜スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどりあん 野菜スープ バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト 青のりポテト チキンポタージュ ネーブル	スティックトースト 青のりポテト チキンポタージュ ネーブル	
主な材料) 米 あおさ 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ オクラ バナナ					食パン じゃが芋 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 ネーブル	
12 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんですり流し 人参ペースト すまし汁	おじや 魚ととうがんのスープ ネーブル	おじや 魚ととうがんのスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 野菜スープ ネーブル	
主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 とうがん あおさ ネーブル					米 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 人参 Cコーン缶 ネーブル	
14 月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 コーンスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) ほうれん草白あえ風 なすのスープ(みそ風味) みかん添えヨーグルト	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白あえ風 なすのみそ汁 みかん添えヨーグルト	
主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 Cコーン缶 キャベツ バナナ					米 しらす干し 青のり ほうれん草 絹ごし豆腐 なす 人参 Pヨーグルト	
15 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 野菜スープ 手づかみ人参 ネーブル	納豆おじや(べたべた) きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ	納豆おじや(べたべた) きゅうりのおかか煮 そうめん汁 バナナ	
主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 玉ねぎ ネーブル					米 ひきわり納豆 人参 チンゲン菜 きゅうり そうめん キャベツ バナナ	

※ 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。





回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
16 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 人参 とうがん あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん とうがんスープ(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん とうがんのみそ汁 スイカ	お麩がゆ ツナじゃが ブロッコリースープ きなこバナナ 米 麩 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ きなこ	お麩・ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリースープ きなこバナナ
17 木	弁 当 会 			おじや きなこ風味マッシュポテト ブロッコリースープ ネーブル 米 人参 大根 キャベツ ツナ缶 きなこ じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	おじや きなこ風味ポテト煮 ブロッコリースープ ネーブル
18 金	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 ひきわり納豆 大根	納豆がゆ(べたべた) 大根ツナ煮 人参スープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 大根ツナ煮 人参スープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 バナナ
19 土	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 きゅうり 人参 ささみ ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル		
21 月	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 トマト 絹ごし豆腐 あおさ バナナ	おじや マッシュポテト(トマト入り) 豆腐スープ バナナ	おじや トマトとポテト煮 豆腐スープ バナナ	くたくたうどん汁 白身魚のかぼちゃあん りんご寒天 うどん キャベツ 人参 白身魚 かぼちゃ 寒天 りんごジュース	やわらかうどん汁 白身魚のかぼちゃあん りんご寒天 手づかみかぼちゃ
22 火	つぶしがゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 人参 (ひじき) じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 ネーブル	人参がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 青菜のスープ(みそ風味) ネーブル	人参・ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 青菜のみそ汁 ネーブル	野菜がゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 バナナ 米 小松菜 人参 玉ねぎ 白身魚 Cコーン缶 そうめん あおさ バナナ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 バナナ 手づかみ人参
23 水	つぶしがゆ(とろとろ) 青のりポテト ブロッコリーすり流し 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 しらす干し きゅうり 人参 ブロッコリー じゃが芋 ゆし豆腐 スイカ	しらすがゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん ポテトスープ ネーブル 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 人参 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん ポテトスープ ネーブル
24 木	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ すまし汁 主な材料) 米 キャベツ 人参 ささみ ブロッコリー あおさ じゃが芋 バナナ	おじや 鶏ささみのブロッコリーあん すまし汁 バナナ	おじや 鶏ささみのブロッコリーあん すまし汁 バナナ	トマトがゆ(べたべた) ツナじゃが 野菜スープ ネーブル 	トマトがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 野菜スープ ネーブル
25 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ 主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 オクラ ネーブル	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 ネーブル 手づかみポテト	菜がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん かぼちゃスープ バナナゼリー 米 キャベツ 白身魚 人参 Cコーン缶 かぼちゃ バナナ 粉寒天	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん かぼちゃスープ バナナゼリー
26 土	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ 主な材料) 米 人参玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 あおさ汁(みそ風味) ネーブル 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 あおさのみそ汁 ネーブル
28 月	つぶしがゆ(とろとろ) さつま芋すり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 さつま芋 とうがん 鶏肉 人参 トマト 玉ねぎ ネーブル	芋がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 人参とトマトのスープ ネーブル	芋とひじきがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 すまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とコーンのスープ バナナ 米 じゃが芋 青のり 白身魚 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とコーンのスープ バナナ
29 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 青のり 白身魚 かぼちゃ 人参 玉ねぎ Cコーン缶 スイカ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん 人参ポタージュ スイカ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん 人参ポタージュ スイカ 手づかみかぼちゃ	パンがゆ⇒コロコロトースト 炒り豆腐 ほうれん草ポタージュ バナナ 食パン 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	スティックトースト(手づかみ) 炒り豆腐 ほうれん草ポタージュ バナナ
30 水	弁 当 会 (旧盆ウークイ) 			みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル 米 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル
31 木	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 Cコーン缶 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 野菜そぼろ煮風 コーンスープ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ 米 人参 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 あおさ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯(80g) 魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 バナナ