



【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。



いちごえ保育園 本園

【NO1】

(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 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん ネーブル</small>	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	おじや ブロッコリースープ バナナ <small>米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 絹ごし豆腐 コーン缶 バナナ</small>	おじや ブロッコリースープ バナナ(手づかみ) <small>米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 バナナ</small>
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー あおさ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 野菜スープ ネーブル <small>米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 野菜スープ ネーブル <small>米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 ネーブル</small>
4 月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 じゃが芋 ささみ 白菜 コーン缶 ネーブル</small>	野菜がゆ(べたべた) マッシュポテト チキンスープ ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 手づかみポテト チキンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ほうれん草ツナ煮 野菜スープ ネーブル <small>米 ほうれん草 ツナ缶 人参 あおさ 白菜 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ツナ煮 野菜スープ ネーブル <small>米 ほうれん草 ツナ缶 人参 あおさ 白菜 りんご</small>
5 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 バナナ</small>	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 大根の汁(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 大根みそ汁 手づかみ大根 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンクリームスープ ネーブル 	スティックトースト(手づかみ) チキンクリームスープ ネーブル <small>食パン 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 ジャム</small>
6 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ かぼちゃ じゃが芋 そうめん バナナ</small>	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃとポテトのマッシュ くたくたそうめん汁 バナナ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ころころかぼちゃとポテト そうめん汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃのスープ ネーブル <small>米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ コーン缶 ネーブル</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃのスープ ネーブル <small>米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ コーン缶 ネーブル</small>
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト キャベツ・小松菜のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 キャベツ 小松菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) ネーブル	みどりがゆ チキンスープ りんご寒天 <small>米 小松菜 キャベツ ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 粉寒天 りんごジュース</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご寒天 手づかみポテト <small>米 小松菜 キャベツ ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 粉寒天 りんごジュース</small>
8 金	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ 人参のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ バナナヨーグルト <small>米 絹ごし豆腐 ブロッコリー かぼちゃ コーン缶 バナナ Pヨーグルト</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 手づかみかぼちゃ かぼちゃスープ バナナヨーグルト <small>米 絹ごし豆腐 ブロッコリー かぼちゃ コーン缶 バナナ Pヨーグルト</small>
9 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 レタス 人参 トマト あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 ポテト汁(みそ風味) ネーブル 	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル <small>米 青のり とうがん 人参 鶏ひき肉 じゃが芋 ネーブル</small>
11 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 白菜すり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 白菜 コーン缶 ネーブル</small>	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮 白菜スープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ バナナ <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト かぼちゃスープ バナナ <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ バナナ</small>
12 火	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 しらす干し 豆腐 とうがん 人参 あおさ 麩 バナナ</small>	しらすがゆ(べたべた) 豆腐ととうがんのうま煮 すまし汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんのうま煮 すまし汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 鶏のかぼちゃあん くたくたそうめん汁 ネーブル <small>米 ブロッコリー ささみ かぼちゃ そうめん 人参 ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏のかぼちゃあん くたくたそうめん汁 ネーブル <small>米 ブロッコリー ささみ かぼちゃ そうめん 人参 ネーブル</small>
13 水	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	豆腐おじや 野菜スープ バナナ <small>米 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ</small>	豆腐おじや 野菜スープ バナナ <small>米 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ</small>

※ 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）
14 木	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁  (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ブロccoli じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	のりがゆ（べたべた） 魚と根菜だし煮 ブロッコリースープ バナナ  (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ブロccoli じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 手づかみ大根 ブロッコリースープ バナナ  (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ブロccoli じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	全がゆ（べたべた） 炒り豆腐 ほうれん草スープ ネーブル  (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ほうれん草スープ ネーブル  (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ネーブル
15 金	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚すり流し 白菜すり流し ポテトすり流し  (主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ あおさ ネーブル	全がゆ（べたべた） 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 ネーブル  (主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 手づかみポテト ネーブル  (主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ あおさ ネーブル	のりがゆ 鶏肉と野菜のトマトスープ バナナゼリー  (主な材料) 米 青のり ささみ トマト缶 人参 じゃが芋 バナナ 粉寒天	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のトマトスープ バナナゼリー  (主な材料) 米 青のり ささみ トマト缶 人参 じゃが芋 バナナ 粉寒天
16 土	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁  (主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	ツナ入りおじや ゆし豆腐（薄） ネーブル  (主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	ツナ入りおじや ゆし豆腐（薄） ネーブル  (主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル		
19 火	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し 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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ ネーブル	しらすがゆ（べたべた） きゅうりのおかか煮 チキンスープ ネーブル  (主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ 手づかみポテト ネーブル  (主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ ネーブル	菜がゆ（べたべた） 人参トマト煮 魚スープ（みそ風味） ネーブル  (主な材料) 米 白菜 人参 玉ねぎ トマト缶 じゃが芋 白身魚 Cコーン缶	菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 魚のみそ汁 ネーブル  (主な材料) 米 白菜 人参 玉ねぎ トマト缶 じゃが芋 白身魚 Cコーン缶
20 水	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ ブロッコリーすり流し  (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロccoli トマト缶 キャベツ バナナ	全がゆ（べたべた） 魚の二色あん トマトスープ バナナ  (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロccoli トマト缶 キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚の二色あん トマトスープ バナナ  (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロccoli トマト缶 キャベツ バナナ	トマトがゆ（べたべた） 鶏肉と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー  (主な材料) 米 トマト缶 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 粉寒天 りんごジュース	トマトがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ りんごゼリー 手づかみ人参  (主な材料) 米 トマト缶 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 粉寒天 りんごジュース
21 木	 お弁当会			全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のうま煮 コーンポタージュ バナナ  (主な材料) 米 豆腐 ブロccoli 人参 じゃが芋 レタス Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどりあん みそ汁 手づかみポテト バナナ  (主な材料) 米 豆腐 ブロccoli 人参 じゃが芋 レタス Cコーン缶 バナナ
22 金	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 ブロッコリーすり流し  (主な材料) 米 キャベツ 青のり 白身魚 ブロccoli そうめん 人参 ネーブル	菜がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル  (主な材料) 米 キャベツ 青のり 白身魚 ブロccoli そうめん 人参 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 ネーブル  (主な材料) 米 キャベツ 青のり 白身魚 ブロccoli そうめん 人参 ネーブル	みどりがゆ（べたべた） 鶏野菜スープ バナナ  (主な材料) 米 ブロccoli ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏野菜スープ バナナ  (主な材料) 米 ブロccoli ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ
25 月	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 キャベツ 人参 ツナ缶 じゃが芋 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	おじや ポテトスープ（みそ風味） ネーブル  (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 じゃが芋 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	おじや ポテトのみそ汁 ネーブル  (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 じゃが芋 ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ（べたべた） 白身魚の磯風味 野菜スープ ネーブル  (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 青のり キャベツ 玉ねぎ 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯風味 野菜スープ ネーブル  (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 青のり キャベツ 玉ねぎ 人参 ネーブル
26 火	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁  (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃスープ バナナ  (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃスープ 手づかみかぼちゃ バナナ  (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 バナナ	あおさがゆ（べたべた） ツナかぼちゃ くたくたそうめん汁 ネーブル  (主な材料) 米 あおさ ツナ缶 玉ねぎ かぼちゃ そうめん 人参 ネーブル	あおさがゆ（べたべた） ツナかぼちゃ そうめん汁 ネーブル  (主な材料) 米 あおさ ツナ缶 玉ねぎ かぼちゃ そうめん 人参 ネーブル
27 水	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト すまし汁 とうがんですり流し ブロッコリーすり流し  (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロccoli 大根 あおさ ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 大根スープ（みそ風味） ネーブル  (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロccoli 大根 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 大根のみそ汁 ネーブル  (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロccoli 大根 あおさ ネーブル	鶏おじや さつま芋マッシュ 野菜スープ バナナ  (主な材料) 米 ささみ 青のり さつま芋 きなこ 玉ねぎ 人参 ブロccoli Cコーン缶	鶏おじや さつま芋だんご（手づかみ） 野菜スープ バナナ  (主な材料) 米 ささみ 青のり さつま芋 きなこ 玉ねぎ 人参 ブロccoli Cコーン缶
28 木	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 ブロッコリーすり流し  (主な材料) 米 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	みどりがゆ（べたべた） 魚と野菜のうま煮 ポテトスープ ネーブル  (主な材料) 米 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ  (主な材料) 米 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ（べたべた） ささみとポテトのスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ  (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 ブロccoli そうめん 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ  (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 ブロccoli そうめん 人参 バナナ
29 金	つぶしがゆ（とろとろ） ほうれん草ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ 野菜スープ  (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ（べたべた） ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル  (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ほうれん草スープ ネーブル  (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル	のりがゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ煮 バナナゼリー  (主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ バナナ 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 バナナゼリー  (主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ バナナ 粉寒天
30 土	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁  (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 じゃが芋 ネーブル	トマト風味おじや 豆腐のスープ（みそ風味） ネーブル  (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 じゃが芋 ネーブル	トマト風味おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル  (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 じゃが芋 ネーブル	全がゆ（べたべた） ブロッコリーのツナ煮 人参スープ ネーブル  (主な材料) 米 ブロccoli 玉ねぎ ツナ缶 人参 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 人参スープ ネーブル  (主な材料) 米 ブロccoli 玉ねぎ ツナ缶 人参 Cコーン缶 ネーブル

