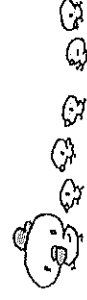


離乳食こんだて

【令和4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)	
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	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ)	菜がゆ ポテトポターージュ みかん	菜がゆ ポテトポターージュ みかん	おじや かぼちやのみそ汁 りんご
土	(主な材料) 米 レタス 青のり 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちや りんご
3	10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根スープ 手づかみ大根 みかん	納豆がゆ(べたべた) ツナ人参 ブロッコリースープ りんご
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ みかん			米 ひきわり納豆 人参 ツナ缶 ブロッコリー ジャが芋 りんご
4	10倍がゆ(とろとろ)	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	パンがゆ → ころころトースト コーンポターージュ りんごゼリー
火	(主な材料) 米 青のり 豆腐 ほうれん草 ジャが芋 バナナ			米 スティックトースト(手づかみ) コーンポターージュ りんごゼリー
5	10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 うどん汁 手づかみポテト バナナ	食パン ミルク 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 りんご
水	(主な材料) 米 白身魚 トマト ジャが芋 うどん あおさ 白菜 バナナ			しらすがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜クリームスープ りんご
6	10倍がゆ(とろとろ)	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちやあん ほうれん草スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちやあん ほうれん草スープ りんご	米 しらす平し 青のり ジャが芋 ささみ 人参 白菜 りんご
木	(主な材料) 米 あおさ 白身魚 かぼちや 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 りんご			おじや 豆腐のみそ汁 かぼちや寒天 みかん
7	10倍がゆ(とろとろ)	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 大根スープ(みそ風味) みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん	米 人参 ほうれん草 ツナ缶 豆腐 白菜 かぼちや ミルク みかん
金	(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 レタス トマト 玉ねぎ 大根 みかん			全がゆ(べたべた) ささみのブロッコリーあん 野菜スープ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ)	ツナおじや 冬瓜スープ(みそ風味) みかん	ツナおじや 冬瓜のみそ汁 みかん	米 ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご
土	(主な材料) 米 ツナ缶 キャベツ 人参 豆腐 冬瓜 みかん			みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご
11	10倍がゆ(とろとろ)	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ 手づかみポテト バナナヨーグルト	米 ほうれん草 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご
火	(主な材料) 米 キヤベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 コーン缶 ジャが芋 バナナ POヨーグルト			全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 かぼちやスープ(みそ風味) りんご
12	10倍がゆ(とろとろ)	のりがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 梨	米 白身魚 あおさ かぼちや ほうれん草 りんご
水	(主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 白菜 小松菜 梨			全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ寒天
13	10倍がゆ(とろとろ)	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 手づかみ芋 みかん	米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ほうれん草 コーン缶 バナナ
木	(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 人参 そうめん ほうれん草 みかん			あおさがゆ(べたべた) かぼちやそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ)	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 大根スープ(みそ風味) 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 大根のみそ汁 手づかみ大根 梨	米 あおさ かぼちや 玉ねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー 白菜 りんご
金	(主な材料) 米 レタス 豆腐 人参 さやいんげん 大根 あおさ 梨			全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚とトマトのスープ ゆるゆるりんごゼリー
15	10倍がゆ(とろとろ)	みどりがゆ(べたべた) 根菜二色煮 あおさ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜二色煮 あおさ汁 みかん	米 さつま芋 青のり 白身魚 トマト 玉ねぎ レタス りんご
土	(主な材料) 米 ほうれん草 大根 人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん			具だくさんおじや かぼちやスープ りんご
				米 ツナ缶 人参 レタス ジャが芋 かぼちや 玉ねぎ コーン缶 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。