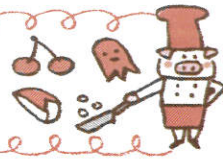




離乳食こんだて



【令和3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、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 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。

管理栄養士 植月まみ子

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 9~11ヶ月頃	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 9~11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	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
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)	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)
1	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のどろ煮 大根と麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のどろ煮 大根と麩のすまし汁 ネーブル	16	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 白菜・人参すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのつぶし煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのつぶし煮 魚汁
水	主な材料)米 白身魚 大根 人参 玉ねぎ 麩 ネーブル			木	主な材料)米 さつま芋 白菜 人参 わかめ りんご		
2	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 わかめと麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 へちまと麩のみそ汁 ネーブル	17	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・玉ねぎペースト すまし汁	煮込みうどん 魚のほぐし煮 ネーブル	煮込みうどん 魚のほぐし煮 ネーブル
木	主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ わかめ(へちま) 麩 ネーブル			金	主な材料)米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ うどん 玉ねぎ 青のり ネーブル		
3	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ほうれん草・さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) しらすと白菜のどろ煮 野菜スープ つぶし芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと白菜のどろ煮 野菜スープ コロコロスティック りんご	18	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のどろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のどろ煮 みそ汁 バナナ
金	主な材料)米 しらす干し ほうれん草 さつま芋 白菜 玉ねぎ 人参 りんご			土	主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロccoli バナナ		
4	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテト・人参ペースト 野菜スープ	くたくたツナそうめん コンソープ バナナ	くたくたツナそうめん コンソープ バナナ	21	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・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 みそ汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん みそ汁 りんごヨーグルト
土	主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 そうめん 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ コーン缶 バナナ			火	主な材料)米 白身魚 ほうれん草 人参 なす じゃが芋 わかめ りんご Pヨーグルト		
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋・小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のどろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のどろ煮 みそ汁 ネーブル	22	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根・ブロッコリーすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 りんご
月	主な材料)米 白身魚 さつま芋 小松菜 キャベツ 人参 ネーブル			水	主な材料)米 しらす干し 大根 ブロccoli 玉ねぎ わかめ 麩 りんご		
7	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃとささみの煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとささみの煮物 みそ汁 りんご	24	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 梨
火	主な材料)米 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 鶏ささみ りんご			金	主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 玉ねぎ わかめ 梨		
8	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト・人参・玉ねぎペースト 野菜スープ	くたくたトマトしらすそうめん ポテトスープ りんご	くたくたトマトしらすそうめん ポテトスープ りんご	25	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ・ポテトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすポテト そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト そうめん汁 バナナ
水	主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ そうめん トマト ほうれん草 コーン缶 りんご			土	主な材料)米 しらす干し かぼちゃ じゃが芋 そうめん チンゲン菜 バナナ		
9	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参・小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と小松菜のどろ煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と小松菜のどろ煮 人参スープ バナナ	27	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん、小松菜すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのつぶし煮 みそ汁 ネーブル
木	主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 豆腐 玉ねぎ バナナ			月	主な材料)米 白身魚 とうがん 小松菜 トマト 人参 ネーブル		
10	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん・人参すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とブロッコリーのどろ煮 麩と野菜のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とブロッコリーのどろ煮 麩と野菜のみそ汁	28	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト 野菜スープ	やわらかしらすうどん汁 つぶし人参 りんご	やわらかしらすうどん汁 スティックコロコロ人参 りんご
金	主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 六分飯 麩 わかめ スイカ			火	主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 うどん 玉ねぎ ほうれん草 りんご		
11	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参・キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 人参とりんごのつぶし煮 ゆし豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とりんごのつぶし煮 ゆし豆腐	29	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のどろ煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のどろ煮 麩のみそ汁 ネーブル
土	主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ ゆし豆腐 りんご			水	主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 豆腐 玉ねぎ 小松菜 麩 ネーブル		
13	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) トマトのマッシュポテト 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトのマッシュポテト 魚汁 ネーブル	30	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ・玉ねぎペースト 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 バナナ
月	主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 じゃが芋 トマト ネーブル			木	主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 麩 わかめ 梨		
14	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 野菜のミルクスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 野菜のミルクスープ バナナ				
火	主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草 人参 鶏ささみ キャベツ コーン缶 玉ねぎ バナナ						
15	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根と人参のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭のコーン煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭のムニエル・コーンソース みそ汁 梨				
水	主な材料)米 しらす干し 大根 人参 鮭 玉ねぎ コーン缶 わかめ 梨						

※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されていない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等問題がないか様子を見てください。食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。

※ 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下さい。