



離乳食こんだて



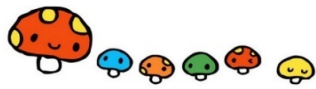
【令和 3年】

【NO 1】

- ★ 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。（作成者）栄養士 野原正子
- ★ 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。

回数	1回食（午前）		2回食（午後）	
月令	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	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 水	芋がゆ（べたべた） ささみと野菜のスープ煮 白菜スープ ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 白菜スープ ネーブル	魚おじや	
(主な材料) 米 さつまいも ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 コーン缶 ネーブル		米 白身魚 人参 玉ねぎ		
2 木	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ（みそ風味） りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ（みそ風味） りんご 手づかみポテト	ツナおじや	
(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 トマト じゃが芋 レタス わかめ りんご		米 ツナ缶 じゃが芋		
3 金	のりがゆ（べたべた） 白身魚と人参のスープ煮 小松菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 小松菜スープ バナナ	かぼちゃおじや	
(主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 コーン缶 バナナ		米 小松菜 かぼちゃ		
4 土	おじや 大根だし煮 豆腐汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 大根だし煮（手づかみ大根） 豆腐汁 ネーブル	根菜おじや	
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 豆腐 わかめ ネーブル		米 じゃが芋 人参		
6 月	人参がゆ（べたべた） 納豆あえ 白身魚のスープ 梨	人参がゆ ⇒ 軟飯 納豆あえ 白身魚のスープ 梨	鶏おじや	
主な材料) 米 人参 ひき割り納豆 きゅうり 青のり 白菜 白身魚 ブロッコリー 梨		米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ		
7 火	あおさがゆ（べたべた） 白身魚のスープ煮 ポテト汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ポテト汁 バナナ 手づかみポテト	豆腐おじや	
(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 バナナ		米 人参 豆腐		
8 水	菜がゆ かぼちゃミルク煮 豆腐と人参の汁（みそ風味） バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃミルク煮 豆腐と人参の汁（みそ風味） バナナ	ツナおじや	
主な材料) 米 キャベツ かぼちゃ 粉ミルク 絹ごし豆腐 人参 わかめ 人参 バナナ		米 キャベツ 人参 ツナ缶		
9 木	全がゆ（べたべた） ツナじゃが とうがん汁（みそ風味） ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト とうがん汁（みそ風味） ネーブル	かぼちゃおじや	
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 とうがん わかめ 豆腐 ネーブル		米 かぼちゃ 玉ねぎ		
10 金	菜がゆ 魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	磯おじや	
(主な材料) 米 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル		米 じゃが芋 青のり 豆腐 わかめ 人参		
11 土	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	ツナおじや	
主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 あおさ ネーブル		米 ツナ缶 玉ねぎ 人参		
13 月	全がゆ あけぼの豆腐 大根おろし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 大根おろし汁 梨	芋おじや	
主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 パクチョイ 大根 わかめ 梨		米 さつまいも 人参		
14 火	おじや ポテトマッシュ 大根と豆腐の汁（みそ風味） りんご	おじや ポテト煮 大根と豆腐の汁（みそ風味） りんご	コーンリゾット風	
(主な材料) 米 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 青のり 大根 豆腐 りんご		米 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草		

※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い合わせください。



回数	1回食（午前）		2回食（午後）	
月令	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	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）
15 水	みどりがゆ 人参と鶏ささみの煮物 かぼちゃ汁（みそ風味） ネーブル <small>（主な材料）米 ブロccoli 人参 玉ねぎ ささみ かぼちゃ ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参と鶏ささみの煮物 かぼちゃ汁（みそ風味） ネーブル 手づかみかぼちゃ	アーサおじや 米 あおさ 人参	
16 木	全がゆ 白身魚とトマトのスープ煮 とうがん汁（みそ風味） ネーブル <small>主な材料）米 白身魚 人参 玉ねぎ トマト とうがん わかめ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 とうがん汁（みそ風味） ネーブル	根菜おじや 米 人参 じゃが芋	
17 金	菜がゆ 魚と野菜のうま煮 白菜汁（みそ風味） バナナ <small>主な材料）米 小松菜 白身魚 人参 ブロccoli 白菜 わかめ バナナ</small>	菜がゆ 魚と野菜のうま煮 白菜汁（みそ風味） バナナ	磯おじや  米 青のり 豆腐 人参	
18 土	おじや 大根と豆腐の汁（みそ風味） ネーブル すまし汁 <small>主な材料）米 ツナ缶 人参 ブロccoli 玉ねぎ 大根 わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル</small>	おじや 大根と豆腐の汁（みそ風味） ネーブル	鶏おじや 米 ブロccoli ささみ	
21 火	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 トマトスープ りんご <small>主な材料）米 ささみ じゃが芋 人参 トマト 玉ねぎ とうがん トマト缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 トマトスープ りんご 	アーサおじや 米 あおさ とうがん	
22 水	全がゆ 白身魚のみどり煮 根菜のスープ バナナ <small>主な材料）米 白身魚 ブロccoli じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 梨</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜のスープ バナナ 手づかみポテト	野菜おじや 米 人参 玉ねぎ キャベツ	
24 金	人参がゆ 魚と野菜のスープ煮 大根汁（みそ風味） ネーブル <small>主な材料）米 人参 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 大根 あおさ ネーブル</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 大根汁（みそ風味） ネーブル 手づかみポテト	かぼちゃおじや 米 玉ねぎ かぼちゃ	
25 土	あおさがゆ（べたべた） 煮魚 とうがん汁（みそ風味） ネーブル <small>主な材料）米 あおさ 白身魚 人参 ブロccoli とうがん ネーブル</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみ人参 とうがん汁（みそ風味） ネーブル	ツナおじや 米 人参 じゃが芋 ツナ缶	
27 月	全がゆ（べたべた） かぼちゃの煮物 魚汁 ネーブル <small>主な材料）米 かぼちゃ 白身魚 大根 人参 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 ネーブル	納豆おじや 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参	
28 火	全がゆ（べたべた） ブロccoliのささみあん 大根汁（みそ風味） バナナ <small>主な材料）米 ささみ ブロccoli 人参 大根 わかめ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロccoliのささみあん 大根汁 手づかみ大根 バナナ	コーンリゾット風 米 玉ねぎ ブロccoli Cコーン缶	
29 水	菜がゆ ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ <small>主な材料）米 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 白菜 Cコーン缶 バナナ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ 手づかみかぼちゃ	トマトリゾット風 米 白身魚 トマト缶 じゃが芋	
30 木	全がゆ 白身魚と野菜のスープ煮 トマトスープ 梨 <small>主な材料）米 白身魚 人参 ブロccoli トマト 玉ねぎ じゃが芋 梨</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 トマトスープ 梨	芋おじや 米 人参 さつま芋	

*** 手づかみ食べをしっかりとさせましょう ***

10か月頃になると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。茹でた人参やトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりや芋など、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

