

5月 離乳食こんだて

【NO1】

- ★ 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。（作成者）栄養士 野原正子
- ★ 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。

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）
2月	みどりがゆ（べたべた） 魚と人参のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	鶏とアーサーのおじや	
	<small>（主な材料）米 ほうれん草 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル</small>		米 ささみ 人参 あおさ	
6金	菜がゆ（べたべた） チキン野菜スープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ りんご	魚のおじや	
	<small>（主な材料）米 キャベツ ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご</small>		米 白身魚 白菜	
7土	納豆がゆ（べたべた） ブロッコリーだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	根菜のおじや 	
	<small>（主な材料）米 ひき割り納豆 ブロッコリー 大根 ネーブル</small>		米 人参 じゃが芋	
9月	全がゆ（べたべた） 炒り豆腐 さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 さつま汁 ネーブル	コーンリゾット風	
	<small>（主な材料）米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 ネーブル</small>		米 人参 玉ねぎ Cコーン缶	
10火	全がゆ（べたべた） 魚とかぼちゃのスープ煮 とうがのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 とうがのみそ汁 バナナ	鶏おじや	
	<small>（主な材料）米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ とうがん あおさ バナナ</small>		ささみ 人参 玉ねぎ	
11水	全がゆ（べたべた） 豆腐のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 白菜スープ ネーブル	かぼちゃおじや	
	<small>（主な材料）米 豆腐 ほうれん草 白菜 じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small>		米 かぼちゃ ほうれん草	
12木	全がゆ（べたべた） 白身魚のトマト煮 大根汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 大根汁 手づかみ大根 りんご	豆腐おじや	
	<small>（主な材料）米 白身魚 トマト サラダ菜 大根 わかめ りんご</small>		米 豆腐 人参	
13金	全がゆ（べたべた） 絹ごし豆腐の二色煮 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色煮 あおさ汁 りんご	ブロッコリーおじや	
	<small>（主な材料）米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 あおさ りんご</small>		米 じゃが芋 ブロッコリー	
14土	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜の煮物 豆腐汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜の煮物 豆腐汁  ネーブル	ツナおじや	
	<small>（主な材料）米 ささみ 人参 ブロッコリー豆腐 ネーブル</small>		米 青のり じゃが芋 ツナ缶	
16月	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 なすのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 なすのみそ汁 ネーブル	魚おじや	
	<small>（主な材料）米 豆腐 かぼちゃ じゃが芋 なす わかめ ネーブル</small>		米 白身魚 人参 青のり	
17火	おじや 魚とかぼちゃのスープ バナナ	おじや 魚とかぼちゃのスープ バナナ	根菜おじや	
	<small>（主な材料）米 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白身魚 かぼちゃ バナナ ミルク</small>		米 じゃが芋 人参	





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)
18 水	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご (主な材料) 人参 白菜 玉ねぎ りんご	コーンリゾット風 米 ジャガイモ ほうれん草 Cコーン缶	
19 木	あおさがゆ(べたべた) 白身魚とトマトのスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 あおさ 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 あおさ 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 ネーブル		
20 金	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ バナナ (主な材料) 米 ブロccoli とうがん ツナ缶 ささみ 人参 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ バナナ (主な材料) 米 ブロccoli とうがん ツナ缶 ささみ 人参 バナナ	アーサおじや 米 あおさ 豆腐	
21 土	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル (主な材料) 米 ささみ 人参 ジャガイモ 豆腐 わかめ ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル 	かぼちゃおじや 米 かぼちゃ 玉ねぎ	
23 月	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 ブロッコリーのスープ ネーブル (主な材料) 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ささみ ブロccoli Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 ブロッコリーのスープ ネーブル (主な材料) 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ささみ ブロccoli Cコーン缶 ネーブル	おいもおじや 米 さつま芋 きなこ 人参	
24 火	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のだし煮 そうめん汁 りんご (主な材料) 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 白身魚 そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のだし煮 そうめん汁 りんご (主な材料) 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 白身魚 そうめん りんご	根菜おじや 米 人参 玉ねぎ ジャガイモ	
25 水	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 コーンスープ バナナ (主な材料) 米 白菜 人参 ささみ Cコーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 コーンスープ バナナ (主な材料) 米 白菜 人参 ささみ Cコーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	野菜おじや 米 白菜	
26 木	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル (主な材料) 米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 鶏肉 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル (主な材料) 米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 鶏肉 あおさ ネーブル	魚おじや 米 白身魚 かぼちゃ	
27 金	のりがゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 青のり 白身魚 ジャガイモ 白菜 Cコーン缶 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 青のり 白身魚 ジャガイモ 白菜 Cコーン缶 バナナ	鶏おじや 米 ささみ 人参	
28 土	おじや とうがんのみそ汁 バナナ (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ とうがん わかめ バナナ	おじや とうがんのみそ汁 バナナ 	納豆おじや 米 ひき割り納豆 ジャガイモ	
30 月	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 なす汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロccoli なす わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 なす汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロccoli なす わかめ ネーブル	ツナおじや 米 ツナ缶 ブロccoli 玉ねぎ	
31 火	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参と豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ジャガイモ あおのり 人参 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参と豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ジャガイモ あおのり 人参 わかめ ネーブル	豆腐おじや 米 キャベツ 豆腐	



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。