



【令和 2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	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 パクチョイ さつま芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 手づかみ芋 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ りんご	スティックトースト チキンスープ りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) とうがんと人参すり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 わかめ バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ りんご
3	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 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 とうがん 豆腐 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
4	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 芋と人参の重ね煮 ブロッコリースープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 芋と人参の重ね煮 ブロッコリースープ りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 そうめん 大根 チンゲン菜 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 レタス ネーブル	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや さつま芋マッシュ 魚スープ りんご	おじや さつま芋団子(手づかみ) 魚スープ りんご
9	10倍がゆ(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 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ 粉寒天 ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんご
10	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマト レタス ネーブル	人参がゆ(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	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 手づかみ人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏肉 トマト ブロッコリー ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル
13	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きなこ 豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ ネーブル 豆腐スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ネーブル ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ	菜がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	おじや チキンポタージュ りんご	おじや 手づかみポテト チキンポタージュ りんご