



平成30年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

Main table with columns for Day, Dish Name, Breakfast, Ingredients, and Lunch. Includes various food items like 'Feごはん', '豚肉のみそ焼き', 'じゃがいも', etc.

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。





離乳食こんだて

【平成30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	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	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 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ ジャが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 あおさ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご 食パン 白身魚 小松菜 ジャが芋 人参 コーン缶 りんご	スティックトースト 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
2 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏ささみ ブロッコリー りんご 人参 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ 米 ジャが芋 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ
3 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ ブロッコリー そうめん 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 みそ汁 りんご 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 りんご
4 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんごぐず煮 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャが芋 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんごぐず煮
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー 米 とうがん 人参 鶏ひき肉 ジャが芋 りんごジュース	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー
8 水	 ♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当をお願いします				
9 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 チンゲン菜 とうがん 玉ねぎ ささみ ジャが芋 コーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 ネーブル 米 さつま芋 白身魚 とうがん 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 ネーブル
10 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト チキンクリームスープ バナナ 食パン 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ
13 月	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 しらす干し きゅうり ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ コーン缶 りんご	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル 米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
14 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 (レバー) サラダ菜 人参 玉ねぎ コーン缶 あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁 米 ジャが芋 サラダ菜 ツナ缶 豆腐 玉ねぎ 人参 りんご	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜ペースト (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 ジャが芋 玉ねぎ わかめ 麩 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご