



【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) 管理栄養士 高 貴子

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	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	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)	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) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがん わかめ りんご</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) とうがんとツナ煮 ポテトスープ バナナ <small>米 とうがん キャベツ ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ バナナ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんとツナ煮 ポテトスープ バナナ
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみルク煮 とうがんとすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ 麩 オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 さつま汁 りんごくず煮 <small>米 豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 さつま汁 りんごくず煮
4	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 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 スイカ</small>	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 <small>米 とうがん 人参 鶏ひき肉 じゃが芋 りんごジュース</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー
5	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 あおさ 麩 オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ <small>米 豆腐 しらす干し ブロッコリー 人参 じゃが芋 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
6	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 <small>(主な材料) 米 テンゲン菜 とうがん 玉ねぎ ささみ じゃが芋 クリームコーン缶 バナナ</small>	みどりがゆ(べたべた) とうがんとそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんとそぼろ煮風 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 オレンジ <small>米 さつま芋 白身魚 とうがん 人参 ほうれん草 オレンジ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 オレンジ
7	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 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 オレンジ</small>	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 オレンジ	パンがゆ ⇒ ココロトースト チキンクリームスープ バナナ <small>食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ</small>	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ
8	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 テンゲン菜 豆腐 わかめ バナナ</small>	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご <small>米 鶏ささみ 人参 大根 テンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご
11	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 <small>(主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ クリームコーン缶 りんご</small>	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) 人参とマト煮 豆腐のみそ汁 オレンジ <small>米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 オレンジ</small>	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参とマト煮 豆腐のみそ汁 オレンジ
12	 お弁当会 愛情たっぷりのお弁当をお願いします				 お弁当会 愛情たっぷりのお弁当をお願いします
13	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 (レバー) サラダ菜 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 あおさ スイカ</small>	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 <small>米 じゃが芋 サラダ菜 ツナ缶 豆腐 玉ねぎ 人参 りんご</small>	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁
14	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 レタス ささみ 人参 りんご とうがん わかめ バナナ</small>	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ オレンジ <small>米 あおさ 豆腐 人参 じゃが芋 クリームコーン缶 玉ねぎ オレンジ</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ オレンジ
15	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 <small>(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</small>	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	 園内研修 	

※ 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ください。



令和2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) 管理栄養士 高 貴子

Table with columns for Day, Dish Name, Meal Type, Ingredients, and Nutritional/Functional Benefits. It lists 28 days of meals with detailed ingredient lists and their purposes.

★ 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。