

1月



離乳食こんだて



【令和3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】

ちくば認定こども園
管理栄養士 植月まみ子

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 9～11ヶ月頃	離乳中期 7～8ヶ月頃	離乳後期 9～11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)
4 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 コーン缶	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のつぶし煮 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜の煮物 コーンスープ りんご	しらす野菜おじや(べたべた) みそ汁 みかん	しらす野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 みかん
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ ほうれん草 うどん トマト 玉ねぎ 人参	煮込みうどん つぶし人参 りんごヨーグルト	煮込みうどん スティック～ココロ人参 りんごヨーグルト	ツナ野菜おじや(べたべた) 野菜スープ バナナ	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ バナナ
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参のすり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 麩 わかめ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん みそ汁 いちご	ツナ野菜おじや(べたべた) すまし汁 バナナ	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 すまし汁 バナナ
7 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 小松菜人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 小松菜 人参 りんご 玉ねぎ わかめ 絹ごし豆腐	みどりがゆ(べたべた) りんごと人参のつぶし煮 絹ごし豆腐のみそ汁	みどりがゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参の甘煮 絹ごし豆腐のみそ汁	野菜おじや(べたべた) ツナ野菜スープ みかん	野菜おじや ⇒ 軟飯 ツナ野菜スープ みかん
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ そうめん ツナ缶 わかめ チンゲン菜 バナナ	くたくたそうめん すまし汁 バナナ	くたくたそうめん すまし汁 バナナ	豆腐のみそおじや(べたべた) 野菜と麩のスープ みかん	豆腐のみそおじや ⇒ 軟飯 野菜と麩のスープ みかん
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ 鮭 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭の野菜あんかけ みそ汁 ネーブル	ささみ野菜おじや(べたべた) 野菜スープ りんご	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 野菜スープ りんご
12 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ 鮭 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜の甘煮 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜の甘煮 豆腐のすまし汁 みかん	きなこがゆ(べたべた) パンキンミルクスープ りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 パンキンミルクスープ りんご
13 木	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ほうれん草ペースト 野菜スープ 主な材料)米 さつま芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜の甘煮 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜の甘煮 豆腐のすまし汁 みかん	芋がゆ(べたべた) 野菜スープ バナナヨーグルト	芋がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ バナナヨーグルト
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり 小松菜 麩 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 麩と野菜の汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯焼き 麩と野菜の汁 みかん	ささみ野菜おじや(べたべた) 絹ごし豆腐のみそ汁 りんご	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみそ汁 りんご
15 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜の煮物 ゆし豆腐 バナナ	しらす野菜おじや(べたべた) みそ汁 みかん	しらす野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 みかん
17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ トマト わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトの煮物 すまし汁 りんご	人参がゆ(べたべた) ツナと野菜のスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のスープ ネーブル
18 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテトほうれん草ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 ホウレン草 ツナ缶 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナときゅうりのおろし煮 野菜スープ りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナときゅうりの煮物 野菜スープ りんごヨーグルト	ささみ野菜おじや(べたべた) みそ汁 バナナ	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ

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下さい。



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 9~11ヶ月頃	離乳後期 9~11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)	ちくば認定こども園 管理栄養士 植月まみ子
19 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 みかん	蒸しパン ツナと人参のミルクスープ りんご	蒸しパン ツナと人参のミルクスープ りんご	
20 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃペースト すまし汁	煮込みしらすうどん みそ汁 バナナ	煮込みしらすうどん みそ汁 バナナ	ささみ野菜おじや(べたべた) パンプキンスープ りんご	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 パンプキンスープ りんご	
21 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) 麩のみそ汁 いちご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 いちご	きなこパンがゆ チキンスープ りんご	きなこトースト(スティック~ココロ) チキンスープ りんご	
22 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 バナナ	ツナ野菜おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル	
24 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁	磯がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 人参スープ いちご	磯がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 人参スープ いちご	ツナ野菜おじや(べたべた) みそ汁 りんご	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご	
25 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 スティック~ココロさつま芋 豆腐のみそ汁 いちご	パンがゆ ツナと野菜のスープ ネーブル	トースト(スティック~ココロ) ツナと野菜のスープ ネーブル	
26 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご	ツナ野菜おじや(べたべた) 野菜のポタージュ バナナ	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 野菜のポタージュ バナナ	
27 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚汁 タンカン	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚汁 タンカン	
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 野菜スープ バナナ	ささみ野菜おじや(べたべた) 麩のみそ汁 みかん	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 みかん	
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	くたくたツナそうめん すまし汁 バナナ	くたくたツナそうめん すまし汁 バナナ	おかか野菜おじや(べたべた) 豆腐のみそ汁 りんご	おかか野菜おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 りんご	
31 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 いちご	ツナ野菜おじや(べたべた) 野菜のミルクスープ りんご	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 野菜のミルクスープ りんご	



食事の手洗い(お手拭き)

この時期は、食事の手洗いは少し難しいですね。温かいお手拭きを用意して、食事の前に手を拭く習慣をつけます。赤ちゃんは手を拭いてもらうことで「食事の時間だ！」と理解できるようになります。幼児期からの手洗い習慣へもスムーズに移行しやすいですよ。



ベビーフード(市販)の活用



忙しい時やお出かけ時、どんな形態で用意すればよいか分からない時など…市販のベビーフードは大活躍です。色々な食材が使用されているため、保育園の離乳食で食べたことのない食材をベビーフードを活用し様子を見て頂くこともできます。一般的に、ベビーフードのみではたんぱく食品が不足する傾向にあります。魚、肉、豆腐、卵などを、一緒に用意できるとバランスが良くなります。