



【令和5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、個人差を考慮しながら進めます。
- ★7・8カ月以降は、午後食も提供しています。
- ★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。

愛心こども園



(作成者) 栄養士 野原正子

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	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
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)	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)
4 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ 	おじや(トマト風味) マッシュポテト 野菜スープ	おじや(トマト風味) マッシュポテト 野菜スープ	19 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 かぼちゃポターージュ いちご	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 ポテトポターージュスープ いちご
5 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁	菜がゆ(べたべた) かぼちゃとポテトのだし煮 豆腐スープ(みそ風味) りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとポテトのだし煮 豆腐のみそ汁 手づかみポテト りんご	20 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と根菜の煮物 大根スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜の煮物 大根スープ みかん
6 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜ののりスープ煮 根菜スープ いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とレタスののりスープ煮 根菜スープ 手づかみ大根 いちご	21 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 	おじや 豆腐と野菜ののりスープ みかん	おじや 豆腐と野菜ののりスープ みかん
7 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し 野菜スープ 	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	23 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 みかん
10 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 根菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 根菜スープ 手づかみポテト みかん	24 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し とろとろバナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 バナナ
11 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ	人参がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 大根スープ(みそ風味) みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 大根のみそ汁 みかん	25 水	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト ほうれん草すり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ
12 木	★★お弁当会★★			26 木	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 みそ汁 みかん
13 金	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	菜がゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 あおさ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 あおさ汁 みかん	27 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ
14 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 	おじや ゆし豆腐汁(薄) みかん	おじや ゆし豆腐汁(薄) みかん	28 土	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 	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん
16 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	納豆がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん	30 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 人参ペースト	人参がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 トマト添え かぼちゃスープ(みそ風味) みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 トマト添え かぼちゃのみそ汁 みかん
17 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜うま煮 小松菜スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜うま煮 小松菜のみそ汁 バナナ	31 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 くたくたそうめん きなこバナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 きなこバナナ
18 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーポテト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ りんご	※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。			

♥ パパ・ママと一緒に食べたい！ 離乳食完了期のおやつ



- かぼちゃサラダのサンドイッチ
- 食パン 4枚
- ツナ水煮缶 40g
- かぼちゃ 80g
- マヨネーズ 大さじ 1

《作り方》

- ①かぼちゃは皮と種を取り適宜切り、やわらかく茹で、つぶす。
- ②ボウルにかぼちゃ、汁気を切ったツナ缶、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③食パンにはさみ、食べやすい大きさに切る。



(引用)「あんしん、やさしい離乳食ガイド」 堤ちはる監修