



【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<br>5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)                        | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃                                  | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃                                  | 月令  | 離乳初期<br>5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)                              | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃                                     | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃                            |
|----------|---|---|---|---|---|--|---|
| 形態<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>プレーンヨーグルト状(ごっくん)               | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)                        | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ)                            | 形態<br>固さ  | なめらかにすりつぶした状態<br>プレーンヨーグルト状(ごっくん)                     | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)                           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ)                      |
| 4<br>水   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ポテトすり流し<br>野菜スープ<br>   | おじや(トマト風味)<br>マッシュポテト<br>野菜スープ                  | おじや(トマト風味)<br>マッシュポテト<br>野菜スープ                      | 19<br>木   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>根菜ペースト<br>野菜スープ            | のりがゆ(べたべた)<br>白身魚のトマト風味<br>かぼちゃポタージュ<br>いちご        | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のトマト風味<br>ポテトポタージュスープ<br>いちご  |
| 5<br>木   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>かぼちゃすり流し<br>ポテトすり流し<br>すまし汁      | 菜がゆ(べたべた)<br>かぼちゃとポテトのだし煮<br>豆腐スープ(みそ風味)<br>りんご | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>かぼちゃとポテトのだし煮<br>豆腐のみそ汁 手づかみポテト<br>りんご   | 20<br>金   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>ポテトすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁              | 全がゆ(べたべた)<br>魚と根菜の煮物<br>大根スープ<br>みかん               | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>魚と根菜の煮物<br>大根スープ<br>みかん           |
| 6<br>金   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>ブロッコリーすり流し<br>野菜スープ  | みどりがゆ(べたべた)<br>白身魚と野菜ののりスープ煮<br>根菜スープ<br>いちご    | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚とレタスののりスープ煮<br>根菜スープ 手づかみ大根<br>いちご | 21<br>土   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>絹ごし豆腐のすり流し<br>人参ペースト<br>野菜スープ<br>      | おじや<br>豆腐と野菜のスープ<br>みかん                            | おじや<br>豆腐と野菜のスープ<br>みかん                       |
| 7<br>土   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>大根すり流し<br>野菜スープ<br>    | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>野菜スープ<br>みかん           | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>野菜スープ<br>みかん                | 23<br>月   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>かぼちゃすり流し<br>ブロッコリーすり流し<br>すまし汁         | 全がゆ(べたべた)<br>かぼちゃのそぼろ煮風<br>くたくたそうめん汁<br>みかん        | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>かぼちゃのそぼろ煮風<br>そうめん汁<br>みかん        |
| 10<br>火  | 10倍がゆ(とろとろ)<br>かぼちゃすり流し<br>ポテトすり流し<br>すまし汁      | 全がゆ(べたべた)<br>かぼちゃそぼろ煮風<br>根菜スープ<br>みかん          | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>かぼちゃそぼろ煮風<br>根菜スープ 手づかみポテト<br>みかん       | 24<br>火   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>大根すり流し<br>とろとろバナナ すまし汁       | 全がゆ(べたべた)<br>豆腐と野菜のうま煮<br>大根スープ(みそ風味)<br>バナナ       | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>大根のみそ汁 手づかみ大根<br>バナナ |
| 11<br>水  | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚すり流し<br>ブロッコリーすり流し<br>野菜スープ   | 人参がゆ(べたべた)<br>豆腐のみどり煮<br>大根スープ(みそ風味)<br>みかん     | 人参がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐のみどり煮<br>大根のみそ汁<br>みかん               | 25<br>水   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>根菜ペースト<br>ほうれん草すり流し<br>野菜スープ           | 全がゆ(べたべた)<br>豆腐のみどり煮<br>ポテトスープ<br>バナナ              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐のみどり煮<br>ポテトスープ 手づかみポテト<br>バナナ  |
| 12<br>木  | <b>★★お弁当会★★</b>                                 |   |   | 26<br>木   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁             | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のトマト風味<br>みそ汁<br>みかん               | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のトマト風味<br>みそ汁<br>みかん           |
| 13<br>金  | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁       | 菜がゆ(べたべた)<br>豆腐と人参のだし煮<br>あおさ汁<br>みかん           | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と人参のだし煮<br>あおさ汁<br>みかん                | 27<br>金   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>ほうれん草・人参ペースト<br>野菜スープ      | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>人参スープ<br>バナナ              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>人参スープ<br>バナナ          |
| 14<br>土  | 10倍がゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ブロッコリーすり流し<br>すまし汁<br> | おじや<br>ゆし豆腐汁(薄)<br>みかん                          | おじや<br>ゆし豆腐汁(薄)<br>みかん                              | 28<br>土   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>絹ごし豆腐のすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>       | おじや<br>きゅうりのおかか煮<br>あおさ汁<br>みかん                    | おじや ⇒ 軟飯<br>きゅうりのおかか煮<br>あおさ汁<br>みかん          |
| 16<br>月  | 10倍がゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ポテトすり流し<br>野菜スープ       | 納豆がゆ(べたべた)<br>ツナポテト<br>野菜スープ<br>みかん             | 納豆がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナポテト<br>野菜スープ<br>みかん                  | 30<br>月   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>かぼちゃすり流し<br>人参ペースト         | 人参がゆ(べたべた)<br>白身魚の磯煮 トマト添え<br>かぼちゃスープ(みそ風味)<br>みかん | 人参がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚の磯煮 トマト添え<br>かぼちゃのみそ汁<br>みかん  |
| 17<br>火  | 10倍がゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ポテトと小松菜ペースト<br>すまし汁    | 全がゆ(べたべた)<br>根菜うま煮<br>小松菜スープ(みそ風味)<br>バナナ       | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>根菜うま煮<br>小松菜のみそ汁<br>バナナ                 | 31<br>火   | 10倍がゆ(とろとろ)<br>ポテトのすり流し<br>ブロッコリーすり流し<br>とろとろバナナ すまし汁 | みどりがゆ(べたべた)<br>豆腐と野菜のうま煮<br>くたくたそうめん<br>きなこバナナ     | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>そうめん汁<br>きなこバナナ    |
| 18<br>水  | 10倍がゆ(とろとろ)<br>ブロッコリーポテト<br>人参ペースト<br>すまし汁      | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>根菜スープ<br>りんご           | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>根菜スープ<br>りんご                | <b>※ 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。</b> |   |  |   |

♥ 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