



【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)
1 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ブロッコリー そうめん	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 りんご	16 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 青のり 絹ごし豆腐 そうめん	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト風味 くたくたそうめん汁 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト風味 そうめん汁 バナナ
2 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 大根 人参 かぼちゃ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃスープ(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 タンカン	17 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し さつま芋ペースト 豆腐すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ さつま芋 絹ごし豆腐 あおさ きなこ	あおさがゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ かぼちゃスープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ かぼちゃのみそ汁 手づかみ芋 りんご
3 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 コーン缶	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトポターージュ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトポターージュ りんご	18 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根につぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 豆腐 玉ねぎ キャベツ わかめ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 大根のみそ汁 ネーブル
4 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ ほうれん草	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ タンカン	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ タンカン	20 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ	かぼちゃがゆ(べたべた) 煮魚 ポテトスープ(みそ風味) ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ネーブル
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 白菜スープ(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん 白菜のみそ汁 タンカン	22 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白菜 ほうれん草 豆腐 あおさ	人参がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 すまし汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 すまし汁 ネーブル
7 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト キャベツすりつぶし とろとろバナナ (主な材料) 米 かぼちゃ 茹でうどん キャベツ ささみ あおさ	かぼちゃがゆ(べたべた) くたくたうどん汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 うどん汁 バナナ	23 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ
8 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト ブロッコリーすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のトマト風味 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト風味 ポテトスープ りんご	24 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 トマト チンゲン菜 じゃが芋 そうめん	菜がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 そうめん汁 ネーブル
9 木	★★お弁当会★★			25 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 大根 あおさ 白身魚 ブロッコリー わかめ	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 大根汁(みそ風味) ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 大根のみそ汁 ネーブル
10 金	10倍がゆ(とろとろ) 大根すりつぶし 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 ブロッコリー ささみ あおさ	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 手づかみ大根 バナナ	27 月	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 (主な材料) 米 じゃが芋 ブロッコリー 人参 ささみ わかめ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 じゃが芋のスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーと人参のだし煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル
11 土	10倍がゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 人参 青のり 豆腐 玉ねぎ	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ タンカン	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ タンカン	28 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン缶	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ バナナ
13 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ 大根	みどりがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 大根汁(みそ風味) バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	29 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とろとろさつま芋 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 さつま芋 人参 白身魚 ほうれん草 コーン缶 あおさ	芋がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 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 ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり 玉ねぎ コーン缶	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ 手づかみ人参 いちご	30 木	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 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 ブロッコリー 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃスープ タンカン	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ 手づかみかぼち タンカン	31 金	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白菜 茹でうどん ささみ 人参 あおさ	くたくたうどん汁 ほうれん草お浸し風 ネーブル	うどん汁 ほうれん草お浸し風 ネーブル

※ 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。

