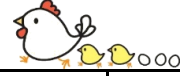




【令和 4年】

- ★ 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 土	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 レタス 青のり 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	菜がゆ(べたべた) ポテトポターージュ みかん	菜がゆ ポテトポターージュ みかん	17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 レタス 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根スープ 手づかみ大根 みかん	18 火	10倍がゆ(とろとろ) とろとろさつま芋 小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 きなこ うどん 小松菜 人参 梨	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ くたくたうどんスープ(みそ風味) 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) みそうどん汁 梨
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 青のり 豆腐 ほうれん草 ジャが芋 バナナ	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	19 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 ジャが芋 チンゲン菜 玉ねぎ コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ 手づかみ人参 バナナ
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマト、ポテトのとろとろ 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 トマト ジャが芋 うどん あおさ 白菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 うどん汁 手づかみポテト バナナ	20 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 人参 ツナ缶 かぼちゃ 白菜 豆腐 あおさ みかん	おじや かぼちゃマッシュ 白菜スープ(みそ風味) みかん	おじや かぼちゃだし煮 白菜スープ(みそ風味) みかん
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん ほうれん草スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん ほうれん草スープ りんご	21 金	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー トマト そうめん サラダ菜 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 レタス トマト 玉ねぎ 大根 みかん	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 大根スープ(みそ風味) みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん	22 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 ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	みどりがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のスープ みかん
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 キャベツ 人参 豆腐 冬瓜 みかん	ツナおじや 冬瓜スープ(みそ風味) みかん	ツナおじや 冬瓜のみそ汁 みかん	24 月	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 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 ジャが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 みかん
11 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 コーン缶 ジャが芋 バナナ Pヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ 手づかみポテト バナナヨーグルト	25 火	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 ブロッコリー 豆腐 人参 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とブロッコリーのスープ 豆腐と野菜のスープ(みそ風味) バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とブロッコリーのスープ煮 豆腐と野菜のみそ汁 バナナ 手づかみ人参
12 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 白菜 小松菜 梨	のりがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 梨	26 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋のとろとろ煮 人参ペースト 大根すり流し (主な材料) 米 さつま芋 きゅうり 白身魚 人参 大根 りんご	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 大根スープ(みそ風味) みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 大根のみそ汁 みかん
13 木	<b>★★ お弁当会★★</b>			27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ジャが芋 青のり 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚と野菜のクリームスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 手づかみポテト 魚と野菜のクリームスープ りんご
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス 豆腐 人参 さやいんげん 大根 あおさ 梨	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 大根スープ(みそ風味) 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 大根のみそ汁 手づかみ大根 梨	28 金	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 コーン缶 ジャが芋 ブロッコリー みかん	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ みかん
15 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 (主な材料) 米 ほうれん草 大根 人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん	みどりがゆ(べたべた) 根菜二色煮 あおさ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜二色煮 あおさ汁 みかん	29 土	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 (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 大根 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 みかん	納豆がゆ(べたべた) 野菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ みかん
31 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 パクチョイ 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん 大根スープ みかん 手づかみ大根				

※ 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。

