

離乳食こんだて

【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 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚・ブロッコリーのすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ チンゲン菜 じゃが芋 人参 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトみそ汁 手づかみポテト みかん	16 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ とろとろバナナ (主な材料) 米 あおさ ささみ ほうれん草 じゃが芋 白菜 人参 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのみどりあん 野菜スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどりあん 野菜スープ バナナ
2 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 青のり さつまい 人参 チンゲン菜 とうがん 豆腐 柿	のりがゆ(べたべた) 芋と人参のやわらか煮 冬瓜スープ(みそ風味) 柿コンポート	のりがゆ(べたべた) 芋と人参のやわらか煮 冬瓜みそ汁 手づかみ芋 柿コンポート	17 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン缶 寒天 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮(トマト風味) 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮(トマト風味) 野菜スープ りんごゼリー
4 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ささみ じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ りんご	人参がゆ ささみとポテトのだし煮 野菜スープ りんご	人参がゆ ささみとポテトのだし煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご	18 金	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し とうがんのすり流し トマトつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ かぼちゃ 鶏肉 白菜 トマト みかん	のりがゆ(べたべた) 鶏とかぼちゃの煮物 白菜スープ みかん	のりがゆ(べたべた) 鶏とかぼちゃの煮物 白菜スープ みかん
5 土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル	19 土	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 絹ごし豆腐のすり流し (主な材料) 米 キャベツ 青のり ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 みかん	菜がゆ チキンスープ みかん	菜がゆ チキンスープ みかん
7 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 白身魚 ブロッコリー 人参 じゃが芋 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ ポテトスープ みかん	21 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん
8 火	★★お弁当会★★			22 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 小松菜ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 豆腐 かぼちゃ なす 人参 わかめ バナナ	菜がゆ(べたべた) 煮豆腐のかぼちゃあん なすのスープ(みそ風味) バナナ	菜がゆ(べたべた) 煮豆腐のかぼちゃあん みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ
9 水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 人参 うどん ブロッコリー 梨	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたうどん汁 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 うどん汁 梨	24 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ キャベツ 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 梨	あおさがゆ(べたべた) 白身魚の人参あん ポテトスープ(みそ風味) 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん みそ汁 手づかみ芋 梨
10 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつまい 野菜スープ (主な材料) 米 さつまい 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 みかん	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 手づかみ芋 コーンスープ みかん	25 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 うどん 白菜 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 うどん汁 バナナ
11 金	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 すまし汁 (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 絹ごし豆腐 とうがん わかめ レバー りんご	人参がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 とうがん汁(みそ風味) りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 とうがんのみそ汁 りんご	26 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 (主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ みかん	おじや 大根スープ(みそ風味) みかん	おじや 大根のみそ汁 みかん
12 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 (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ ゆし豆腐 みかん	おじや あおさ汁 みかん	おじや あおさ汁 みかん	28 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 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 ほうれん草 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ みかん
14 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 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ みかん	菜がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ かぼちゃスープ(みそ風味) みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ かぼちゃのみそ汁 みかん	29 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 根菜すり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 大根 白菜 ほうれん草 バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 白菜スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 手づかみ大根 白菜のみそ汁 バナナ
15 火	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 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	30 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 青のり ほうれん草 人参 コーン缶 寒天 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 ほうれん草ポタージュ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 ほうれん草ポタージュ りんごゼリー

『はちみつや黒糖をを与えるのは1歳を過ぎてから』



はちみつや黒糖には、ボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があります。この菌は、熱に強いので、通常の過熱や調理では死にません。感染すると「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れがあるため、抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんに与えるのは避けましょう。また、飲料やお菓子などに使われる場合もありますので、表示をよくみるようにしましょう。

