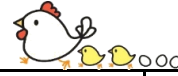




離乳食こんだて

【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 木	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 人参 じゃが芋 ほうれん草 あおさ 豆腐 玉ねぎ りんご	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の人参あん 根菜スープ(みそ風味) りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あん 根菜みそ汁(手づかみポテト) りんご	15 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 ブロッコリー 白身魚 人参 大根 あおさ 梨	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 大根スープ(みそ風味) 梨	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 梨
2 金	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 人参 レタス ほうれん草 じゃが芋 青のり 梨	みどりがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのだし煮 レタスと人参のスープ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 レタスと人参のスープ 梨(手づかみ人参)	16 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 うどん 人参 きゅうり ささみ パナナ	全がゆ(べたべた) ほうれん草コーンあえ くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草コーンあえ くたくたうどん汁 バナナ
3 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 C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	17 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 ささみ じゃが芋 さやいんげん 人参 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 キャベツスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト 大根とろ煮 すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 オクラ 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが おろし大根のスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが おろし大根のスープ(みそ風味) ネーブル	20 火	★★お弁当会★★		
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 絹ごし豆腐 じゃが芋 ほうれん草 パナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 ポテトスープ 手づかみかぼちゃ バナナ	21 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー そうめん パナナ	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 バナナ
7 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 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ うどん ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん くたくたうどん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん くたくたうどん汁 ネーブル	22 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 わかめ りんご	おじや 魚のみどり煮 ポテトスープ(みそ風味) りんご	おじや 魚のみどり煮 ポテトみそ汁 手づかみポテト りんご
8 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー オクラ あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 オクラスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 オクラのみそ汁 バナナ(手づかみ)	24 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ネーブル	のりがゆ(べたべた) 具だくさん鶏スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 具だくさん鶏スープ ネーブル
9 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とうがすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 とうがん あおさ ネーブル	おじや ほうれん草のツナ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	おじや ほうれん草のツナ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	26 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 ネーブル
10 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 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	27 火	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 サラダ菜 豆腐 ほうれん草 そうめん きゅうり パナナ	芋がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ
12 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 トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 大根のみそ汁 ネーブル	28 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 あおさ かぼちゃ ささみ うどん 小松菜 パナナ 粉寒天	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたうどん汁 バナナゼリー	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたうどん汁 バナナゼリー
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 サラダ菜 かぼちゃ ささみ あおさ ネーブル	おじや かぼちゃのささみあん あおさ汁 ネーブル	おじや かぼちゃのささみあん あおさ汁 ネーブル	29 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 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 大根 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚と大根の煮物 かぼちゃスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と大根の煮物 かぼちゃスープ ネーブル
14 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参・ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 人参 Cコーン缶 パナナ	菜がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 人参スープ バナナ	菜がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 人参スープ バナナ	30 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 ポテトすり流し (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 じゃが芋 ささみ 大根 ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮 大根と豆腐の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 手づかみ芋 大根と豆腐の汁 ネーブル

与え方にひと工夫



柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入る1歳から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしましょう。「カリカリ」「バリバリ」などの食感の違いを楽しんでほしいですね。

