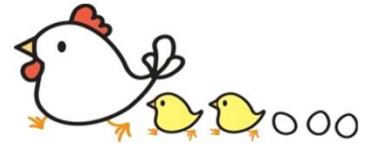




離乳食こんだて



第2愛心こども園



【令和6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。
- ★ 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。

(作成者)管理栄養士 高嶺 奈那

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)
4 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ わかめ ネーブル	コーンがゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 ネーブル	コーンがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 ネーブル	19 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 チンゲン菜 コーン パイン缶	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 パイン缶
5 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 大根ペースト (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 赤ピーマン 豚肉 ねぎ みかん	全がゆ 白身魚と根菜煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜煮 みそ汁 みかん	20 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 豚肉 白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ レタス わかめ ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル
6 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 豚肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ りんご	おじや すまし汁 りんご	おじや すまし汁 りんご	22 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 コーン 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト わかめ りんご	コーンがゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 りんご
9 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト キャベツペースト (主な材料) 米 鶏ひき肉 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 りんご	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	23 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 ほうれん草 鶏ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ うどん 人参 みかん	菜がゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん
10 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト コーンペースト (主な材料) 米	菜がゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 バナナ	24 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 トマト 人参 白菜 わかめ バナナ	全がゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ
11 木	 お弁当会 			25 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト (主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根 いちご	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 いちご
12 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 ひじき 白身魚 人参 いんげん さやいんげん 大根 ねぎ いちご	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁 いちご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁 いちご	26 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ 白身魚と根菜煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜煮 すまし汁 ネーブル
13 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 小松菜ペースト (主な材料) 米 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン コーン みかん	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 みかん	27 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト キャベツペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 キャベツ 赤ピーマン 人参 ゆし豆腐 みかん	全がゆ 野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐 みかん
15 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト (主な材料) 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 わかめ ネーブル	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 ネーブル	29 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 鶏肉 人参 もやし わかめ ネーブル	全がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 ネーブル
16 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー もやし もずく ねぎ みかん	人参がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 みかん	30 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト (主な材料) 米 白身魚 ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ 冬瓜 バナナ	全がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ
17 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト (主な材料) 米 ほうれん草 人参 じゃが芋 トマト ブロッコリー キャベツ いちご	菜がゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 いちご	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 いちご	31 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ コーン いちご	全がゆ 鶏肉のポテト煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のポテト煮 すまし汁 いちご
18 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 ひじき 白身魚 人参 玉ねぎ 豆腐 ねぎ バナナ	ひじきがゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 バナナ	※ 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。 			

