



【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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	19日 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ じゃが芋 なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 なす汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 なす汁(みそ風味) ネーブル
6日 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご	菜がゆ(べたべた) チキン野菜スープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ りんご	20日 金	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー とうがん ツナ缶 ささみ 人参 パナナ	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ バナナ
7日 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 ブロッコリー 大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ブロッコリーだし煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	21日 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 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル
9日 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 さつま汁 ネーブル	23日 月	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 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 人参 玉ねぎ ささみ ブロッコリー コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 ブロッコリーのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 ブロッコリーのスープ ネーブル
10日 火	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 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ とうがん あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのスープ煮 とうがん汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 とうがんのみそ汁 バナナ	24日 火	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 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 そうめん りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のだし煮 そうめん汁 りんご
11日 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 (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 白菜 じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 白菜スープ ネーブル	25日 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 人参 ささみ コーン缶 玉ねぎ テンゲン菜 パナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 コーンスープ バナナ
12日 木	★★★ お弁当会 ★★★			26日 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 なす汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 なす汁(みそ風味) ネーブル
13日 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色煮 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色煮 あおさ汁 りんご	27日 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 白菜 コーン缶 パナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 野菜スープ バナナ
14日 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 レタス トマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル ネーブル	おじや 湯むきトマト ゆし豆腐 ネーブル	28日 土	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ とうがん わかめ パナナ	おじや とうがん汁(みそ風味) バナナ	おじや とうがんのみそ汁 バナナ
16日 月	10倍がゆ(とろとろ) 魚と大根すり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚とトマトのスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル	30日 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 鶏肉 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル
17日 火	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 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白身魚 かぼちゃ パナナ 粉寒天 ミルク	おじや 魚とかぼちゃのスープ バナナゼリー	おじや 魚とかぼちゃのスープ バナナゼリー	31日 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 あおのり 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参と豆腐汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参と豆腐のみそ汁 ネーブル
18日 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 白菜 玉ねぎ りんご	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご	 ※ 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。			