



【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 水	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 かぼちゃ 白身魚	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) レタス 人参 そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 そうめん汁 りんご	16 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 スイカ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐のみそ汁 スイカ
2 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 青のり じゃが芋 鶏肉 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ゆし豆腐汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ゆし豆腐汁 ネーブル	17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト 芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ Cコーン缶 そうめん 白菜 パナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 そうめん汁 手づかみ芋 きなこバナナ
3 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 大根 白菜 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみぞれ煮 白菜汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみぞれ煮 みそ汁 スイカ	18 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 玉ねぎ あおさ ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル
4 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 ささみ 人参 じゃが芋 白菜 あおさ 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	20 月	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 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり とうがん あおさ ネーブル	おじや 煮豆腐(きゅうりあん) とうがん汁(みそ風味) ネーブル	おじや 煮豆腐 とうがん汁(みそ風味) ネーブル
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 大根 ブロッコリー そうめん ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 そうめん汁 ネーブル	21 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト バナナ (主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ トマト ささみ じゃが芋 人参 パナナ	おじや つぶしトマト チキンスープ バナナ	おじや トマト チキンスープ バナナ
7 火	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 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのみどり煮 人参スープ バナナ	22 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト おろし大根スープ (主な材料) 米 キャベツ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ あおさ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 あおさ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 あおさ汁 ネーブル
8 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 すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 なす スイカ	あおさがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の人参あん なす汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の人参あん なすのみそ汁 スイカ	23 木	慰霊の日		
9 木	★★お弁当会★★			24 金	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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 あおさ 豆腐 スイカ	鶏おじや あおさ汁 スイカ	鶏おじや あおさ汁 スイカ 手づかみポテト
10 金	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 サラダ菜 レバー 白身魚 人参 Cコーン缶 大根 あおさ スイカ	菜がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 大根汁(みそ風味) スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 スイカ	25 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 大根 人参 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ ネーブル
11 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 Cコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトほうれん草のせ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのみどり煮 とうがんスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのみどり煮 とうがんスープ ネーブル
13 月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 ほうれん草 とうがん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏とほうれん草のだし煮 とうがん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏とほうれん草のだし煮 とうがん汁 ネーブル	28 火	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 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 スイカ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色あん ポテトスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色あん あおさ汁 スイカ
14 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 白菜すりつぶし ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 レタス かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 白菜 パナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 野菜スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 野菜スープ バナナ 手づかみかぼちゃ	29 水	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 さつまいろ 小松菜 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と芋のスープ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と芋のスープ煮 野菜スープ ネーブル
15 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト バナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 根菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 根菜スープ 手づかみポテト ネーブル	30 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト Cコーン缶 かぼちゃ りんご	おじや つぶしトマト かぼちゃスープ りんご	おじや つぶしトマト かぼちゃスープ りんご
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト Cコーン缶 かぼちゃ りんご	おじや つぶしトマト かぼちゃスープ りんご	おじや つぶしトマト かぼちゃスープ りんご	30 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト Cコーン缶 かぼちゃ りんご	おじや つぶしトマト かぼちゃスープ りんご	おじや つぶしトマト かぼちゃスープ 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。

