



【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、**第2愛心こども園**
- ★ 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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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 9~11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 9~11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 金	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋のすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 さつま芋 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) ささみとさつま芋のつぶし みそ汁 果物 人参 鶏ささみ わかめ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとさつま芋の煮物 みそ汁 果物	16 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐の汁 果物 人参 玉ねぎ きゅうり 花かつお わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐の汁 果物
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜	くたくた煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物 玉ねぎ そうめん 人参 花かつお バナナ	くたくた煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物	18 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 ポテトスープ 果物 玉ねぎ 人参 トマト わかめ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 ポテトスープ 果物
5 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋	しらすがゆ(べたべた) トマトのかか煮 みそ汁 果物 キャベツ 人参 トマト 花かつお ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 トマトのかか煮 みそ汁 果物	19 火	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 さつま芋 とうがん	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのつぶし 魚汁 玉ねぎ 人参 りんご わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 魚汁
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のくずし煮 そうめん汁 果物 人参 そうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁 果物	20 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 小松菜 鮭 青のり バナナ	全がゆ(べたべた) 鮭の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭の磯あんかけ みそ汁 果物
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜ブロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜	煮込みうどん 果物 ブロッコリー 人参 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ みかん	煮込みうどん 果物	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 果物 人参 ほうれん草 そうめん トマト 花かつお バナナ	煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物
8 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのつぶしあ みそ汁 果物 とうがん 人参 トマト わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのつぶしあ みそ汁 果物	22 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 白菜	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物 玉ねぎ 人参 鶏ささみ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋	全がゆ(べたべた) じゃが芋とトマトのマッシュ 魚汁 果物 人参 ブロッコリー トマト わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 じゃが芋とトマトのマッシュ 魚汁 果物	25 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し とうがん	全がゆ(べたべた) しらすポテト みそ汁 りんごヨーグルト 人参 じゃが芋 わかめ りんご Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト みそ汁 りんごヨーグルト
11 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト ブロッコリー人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 さつま芋	くたくたツナそうめん 野菜スープ 果物 ブロッコリー 人参 そうめん ツナ缶 玉ねぎ トマト みかん	ツナそうめん 野菜スープ 果物	26 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋	くたくた煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物 人参 そうめん 玉ねぎ わかめ りんご	煮そうめん 豆腐のすまし汁 果物
12 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物 人参 小松菜 鶏ささみ(豚レバー) 麩 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜の旨煮 麩のみそ汁 果物	27 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 果物 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 みかん	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 果物
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 絹ごし豆腐	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物 さつま芋 玉ねぎ 人参 花かつお ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物	28 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し	全がゆ(べたべた) キャベツのかか煮 チキンスープ 果物 かぼちゃ キャベツ 人参 花かつお 鶏ささみ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツのかか煮 チキンスープ 果物
14 木	♪ お弁当会 ♪			29 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナヨーグルト じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ トマト わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 みそ汁 バナナヨーグルト
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 果物 キャベツ 人参 ブロッコリー 麩 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 果物	30 土	♪ お弁当会 ♪		

※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子を見てください。  
 ※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。離乳食の進め方など気になることは、お気軽にお問い合わせください。  
 ※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。

～ 離乳食の形態・進め方など気になる点は担任までお声掛け下さい ～