



【令和5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) 絹ごし豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 大根	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) タンカン(ほぐし)	のりがゆ→軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 タンカン	15 水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン缶	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 白菜スープ バナナ	全がゆ→軟飯 あけぼの豆腐 白菜スープ 手づかみ人参 バナナ
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 小松菜 大根	みどりがゆ(べたべた) 煮魚トマト風味 小松菜スープ バナナ	みどりがゆ→軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 小松菜スープ 手づかみ人参 バナナ	16 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 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 わかめ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテト汁(みそ風味) みかん	全がゆ→軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトのみそ汁 みかん 手づかみポテト
3 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 じゃが芋 トマト缶 白菜 キャベツ	納豆がゆ(べたべた) 根菜トマト煮 白菜スープ バナナ	納豆がゆ⇒軟飯 根菜トマト煮 白菜スープ バナナヨーグルト	17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ 大根 ささみ コーン缶	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 大根スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 ツナじゃが 大根スープ 手づかみ大根 りんご
4 土	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 玉ねぎ 人参 ほうれん草 あおさ ゆし豆腐	おじや ゆし豆腐汁(薄) みかん	おじや ゆし豆腐汁(薄) みかん	18 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーン缶 白菜	おじや コーンスープ タンカン	おじや 白菜スープ タンカン
6 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 ささみ かぼちゃ そうめん	菜がゆ(べたべた) ささみのくず煮 かぼちゃ煮物 くたくたそうめん汁	菜がゆ→軟飯 ささみのくず煮 かぼちゃ煮物 そうめん汁	20 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 ツナ缶 ささみ 白菜 ブロッコリー	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンスープ タンカン	全がゆ→軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト チキンスープ タンカン
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 大根 わかめ	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のだし煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ→軟飯 魚と根菜のだし煮 大根のみそ汁 バナナ(手づかみ)	21 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 茹でうどん ほうれん草 人参 白身魚 じゃが芋 コーン缶	くたくた野菜うどん ポテトスープ りんご	くたくた野菜うどん ポテトスープ りんご
8 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し キャベツすりつぶし 人参ペースト (主な材料) 米 キャベツ 豆腐 人参 じゃが芋 あおさ	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) タンカン	レバーがゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ タンカン 手づかみ人参	22 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 サラダ菜 玉ねぎ 大根	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 みそ汁 タンカン	あおさがゆ→軟飯 白身魚のケチャップ風味 みそ汁 手づかみ大根 タンカン
9 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草すり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 茹でうどん ほうれん草 人参 白身魚	くたくた野菜うどん 煮魚(トマト風味) バナナ	くたくた野菜うどん 煮魚(トマト風味) バナナ 手づかみ人参	24 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白菜 青のり 白身魚 人参 コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 かぼちゃスープ タンカン	菜がゆ⇒軟飯 白身魚のコーン煮 かぼちゃスープ タンカン 手づかみかぼちゃ
10 金	★★お弁当会★★			25 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ブロッコリー 大根 人参 豆腐	あおさがゆ(べたべた) 野菜と豆腐スープ(みそ風味) タンカン	あおさがゆ⇒軟飯 野菜と豆腐のみそ汁 タンカン
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 人参 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶	野菜がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご	野菜がゆ⇒軟飯 煮魚 野菜スープ りんご	27 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ ささみ じゃが芋 人参 大根 わかめ	菜がゆ(べたべた) ささみと根菜の煮物 大根スープ(みそ風味) タンカン	菜がゆ⇒軟飯 ささみと根菜の煮物 大根スープ(みそ風味) タンカン
14 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんと人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 じゃが芋 そうめん	みどりがゆ(べたべた) 魚とポテトのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	みどりがゆ→軟飯 魚とポテトのだし煮 そうめん汁 りんご	28 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 ブロッコリーすりつぶし (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー あおさ じゃが芋	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 豆腐の二色煮 あおさ汁 手づかみポテト 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。

咀嚼力UPには運動も大切!



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛まずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、ハイハイ、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。園での様子をクラスの保育者から聞いたり、母子健康手帳などを参考にしながら赤ちゃんの運動機能の発達

