



【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 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんですり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 冬瓜汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	17 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ジャが芋 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 手づかみポテト バナナ
2 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー あおさ 絹ごし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ あおさ汁 バナナ	18 木	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 人参 白身魚 (レバー) ジャが芋 青のり そうめん ネーブル	人参がゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 ネーブル
3 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみかぼちゃ ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	19 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 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参の汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ 人参のみそ汁 ネーブル
4 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 ジャが芋 コーン缶 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	20 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー ジャが芋 コーン缶 ネーブル	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	トマト風味おじや 白身魚のスープ ネーブル
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 人参 バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 人参の汁(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	22 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし ブロッコリーすりつぶし (主な材料) 米 ささみ 青のり ブロッコリー ツナ缶 あおさ ネーブル	鶏がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 大根汁 ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 大根汁 手づかみ大根 ネーブル
6 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 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	ツナ入りおじや ゆし豆腐(薄) ネーブル	ツナ入り入りおじや ゆし豆腐(薄) ネーブル	23 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ジャが芋 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 スイカ
8 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 大根汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	24 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ささみ ジャが芋 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 バナナ(手づかみ)
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	25 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 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ブロッコリー スイカ	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ
10 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 白身魚 人参 かぼちゃ コーン缶 スイカ	菜がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん かぼちゃスープ スイカ(果汁)	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん かぼちゃスープ スイカ(果汁)	26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャが芋 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル
12 金	★★ お弁当会 ★★			27 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 大根と豆腐の汁(みそ風) ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル
13 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 ツナ缶 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 あおさ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 ネーブル	29 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 ささみ りんご ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ ネーブル
15 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 人参 ほうれん草 ジャが芋 ささみ 白菜 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	野菜がゆ(べたべた) マッシュポテト ささみと白菜のスープ ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 手づかみポテト ささみと白菜のスープ ネーブル	30 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) バナナ
16 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 バナナ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ りんご	31 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 とうがん スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜のだし煮 とうがん汁(みそ風味) スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 スイカ

※ 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。

