



【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。

(福)玉重福祉会 愛心こども園

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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物	17火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋フロッキー人参ペースト すまし汁	しらすがゆ(べたべた) 野菜スープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ 果物
3火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜の甘煮 豆腐のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の甘煮 豆腐のすまし汁 果物	18水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁	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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のくずし煮 そうめん汁 果物
4水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋キャベツペースト すまし汁	しらすがゆ(べたべた) 野菜スープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ 果物	19木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 みそ汁 果物
5木	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	全がゆ(べたべた) りんごと人参のつぶし煮 鶏肉汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参のつぶし煮 鶏肉汁	20金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
6金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ白菜ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	21土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくずし煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくずし煮 麩のすまし汁 果物
7土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜の磯煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の磯煮 豆腐のみそ汁 果物	24火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜の煮物 そうめん汁 果物
9月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のつぶし煮 麩のトマトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のつぶし煮 麩のトマトスープ 果物	25水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 果物
10火	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のうま煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のうま煮 みそ汁 果物	26木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 果物
11水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ人参ほうれん草ペースト すまし汁	くたくたしらすそうめん 野菜スープ 果物	くたくたしらすそうめん 野菜スープ 果物	27金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	しらすがゆ(べたべた) りんごのマッシュポテト みそ汁	しらすがゆ ⇒ 軟飯 りんごとポテトのつぶし煮 みそ汁
12木	♪ お弁当会 ♪ 			28土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	野菜おじや(べたべた) 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 果物
13金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋白菜小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のうま煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のうま煮 麩のみそ汁 果物	30月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのくずし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 魚ソーテー トマトソース みそ汁 果物
14土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 果物	※ 離乳食の進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。			

- ※ 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。
- ※ りんご(梨)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、加熱、トロミ付けなどで提供しています。

