



離乳食こんだて

【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 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ジャが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 レタス わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 りんご(煮)	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 りんご	16 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 ほうれん草汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草のみそ汁 ネーブル
2 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 大根 人参 ジャが芋 豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	18 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 キャベツ さつま芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 さつま芋のみそ汁 ネーブル
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 白菜 コーン缶 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 白菜スープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 白菜スープ ネーブル	19 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ジャが芋 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ
5 火	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 レタス とうがん 豆腐 わかめ ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 とうがん汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	20 水	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 人参 ジャが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 ネーブル
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ジャが芋 玉ねぎ 白身魚 トマト ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 魚とトマトのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 魚とトマトのスープ ネーブル	21 木	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 ブロッコリー 白身魚 ジャが芋 大根 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根汁(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 手づかみ大根 りんご
7 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 青のり ほうれん草 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ジャが芋 バナナ	のりがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ バナナ	22 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 豆腐と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐と野菜のスープ りんご
8 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 きゅうり あおさ りんご	人参がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 あおさ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のだし煮 だいごのみそ汁 りんご	23 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 ツナ缶 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜と豆腐そぼろ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐そぼろ煮 野菜スープ ネーブル	25 月	★★お弁当会★★		
11 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	26 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー とうがん あおさ バナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがん汁 バナナ
12 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 バナナペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 きゅうり コーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 ポテトスープ バナナ	27 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 チンゲン菜 ささみ 白菜 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	菜がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 昆布だし (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 そうめん バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色煮 くたくたそうめん汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 くたくたそうめん汁 バナナ
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 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 ささみ ジャが芋 ほうれん草 人参 コーン缶 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトロ煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 人参スープ りんご	30 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 ジャが芋 豆腐 わかめ ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 青のり かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コーン缶 バナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 かぼちゃスープ 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。			

