





【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。

(福)玉重福祉会 愛心こども園 等理学基十 埔日 安龄子

★ 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

主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 キャベツ そうめん 人参 りんご

18 しらすのすり流し

さつま芋キャベッペースト **土** すまし汁

★ 離	乳の完了は1歳から1歳6ヶ月	頃です。進み具合をみなれ	•		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	離乳後期	月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期	離乳後期
形態		7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	形態		7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
	プレーンヨーグルト状(ごっくん)		バナナ位(かみかみ)	固さ			バナナ位(かみかみ)
囲こ	10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯	凹こ	10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯
1		1		20	白身魚のすり流し	主がゆ(へ)こへ)こ) 煮魚	煮魚
'			しらすと野菜の煮物	20	I	*******	*******
ما۔		みそ汁	麩のみそ汁		じゃが芋人参ホウレン草ペースト	麩のみそ汁	麩のみそ汁
	すまし汁	果物	果物	月	すまし汁	果物	果物
	主な材料)精白米 しらす干し 人参				主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋		
_		全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯		10倍がゆ(とろとろ)		野菜おじや ⇒ 軟飯
		白身魚と野菜のとろ煮	白身魚ムニエル・野菜ソース	21	絹ごし豆腐のすり流し	ゆし豆腐	ゆし豆腐
		みそ汁	みそ汁	۱.	白菜人参ホウレン草ペースト	果物	果物
不	すまし汁	果物	果物	火	すまし汁		
	主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋	小松菜 人参 白菜 玉ねぎ :			主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜		
		全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯		10倍がゆ(とろとろ)	ささみ煮込みうどん	ささみ煮込みうどん
7	絹ごし豆腐のすり流し	ささみと野菜のつぶし煮	ささみと野菜の煮物	22	しらすのすり流し	つぶしトマト	トマト
	キャベツ人参玉ねぎペースト	みそ汁	みそ汁		さつま芋小松菜ペースト	果物	果物
火	すまし汁	果物	果物	∥水	すまし汁		
•	主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャヘッ	ソ 人参 玉ねぎ 鶏ささみ じゃ	が芋 わかめ りんご		主な材料)精白米 しらす干し さつま	- 芋 小松菜 うどん 鶏ささみ 3	Eねぎ 人参 バナナ
		しらすがゆ(べたべた)			10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯
8		麩と野菜のスープ	麩と野菜のスープ	23	· ·	りんごのマッシュポテト	りんごポテト煮
	とうがんさつま芋ペースト	果物	果物		じゃが芋人参玉ねぎペースト	豆腐のみそ汁	豆腐のみそ汁
ъk	野菜スープ	-171/4	213 169	本	すまし汁		
\J\	主な材料)精白米 しらす干し とうがん	┃ 4. さつま茔 麩 ↓参 ほうれん	l い	'\`	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	┃ ヾ芏 人参 玉わぎ りんご	
	工な物料/補口水 じろうしじ こうがり	ひとうな子 処 八岁 はりの	<u>0</u> 半 バナナ		10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯
9			(Jan)	24		魚と野菜のスープ	魚と野菜のスープ
9	Toles - N	お弁当会 ♪	(ic)			バナナヨーグルト	バナナヨーグルト
木	Post Post Post Disk	のガコズ	-	A	すまし汁	/\/ /	
不				1			Fin I
	10/立たり (してして)	本が内(ごもごも)	ヘ むみ ユ #wec		主な材料)精白米 白身魚 キャベツ		
10		全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯	0.5	10倍がゆ(とろとろ)		くたくたしらすそうめん
10	白身魚のすり流し	白身魚の磯煮	白身魚の磯煮	25		人参ポタージュスープ	人参ポタージュスープ
_	大根人参ペースト	みそ汁	みそ汁	╽ݐ	人参玉ねぎチンゲン菜ペースト	果物	果物
亚	すまし汁	果物	果物	∥≖	すまし汁		
	主な材料)精白米 白身魚 大根 人物		la (S.) ± A=		主な材料)精白米 しらす干し 人参		
	I	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯		10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯
11	しらすのすり流し	野菜のつぶし煮	野菜の煮物	2/	白身魚のすり流し	煮魚	白身魚のムニエル
	白菜人参小松菜ペースト	ゆし豆腐	ゆし豆腐	∥	かぼちゃ玉ねぎペースト	麩のみそ汁	麩のみそ汁
エ		果物	果物	∥月	すまし汁	ネーフ゛ル	ネーフ゛ル
	主な材料)精白米 しらす干し 白菜				主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ		
	I	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯		10倍がゆ(とろとろ)	くたくた野菜そうめん	煮そうめん
	1	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物	∥ 28	絹ごし豆腐のすり流し	豆腐のスープ	豆腐のスープ
	かぼちゃ玉ねぎペースト	魚汁	魚汁	∥.	玉ねぎ人参ホウレン草ペースト	果物	果物
月	すまし汁	果物	果物	火	すまし汁		
	主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ				主な材料)精白米 絹ごし豆腐 玉ねき		
		納豆おじや(べたべた)	納豆おじや ⇒ 軟飯		10倍がゆ(とろとろ)	I	人参がゆ ⇒ 軟飯
14		みそ汁	みそ汁	∥ 29	白身魚のすり流し	魚と野菜のスープ	魚と野菜のスープ
_	とうがんほうれん草ペースト	果物	果物	۱.	大根人参ペースト	果物	果物
火	すまし汁			∥水	すまし汁		
	主な材料)精白米 しらす干し とうがん	ん ほうれん草 ひきわり納豆	人参 ネーブル	L	主な材料)精白米 白身魚 大根 人参		
		豆腐入り煮込みうどん	豆腐入り煮込みうどん		10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯
15	絹ごし豆腐のすり流し	果物	果物	∥30	しらすのすり流し	しらす磯ポテト	しらす磯ポテト
	かぼちゃキャベツペースト					みそ汁	みそ汁
	すまし汁			木	すまし汁	果物	果物
-	主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼち	・ ちゃ キャベッ うどん 人参 ネー	ブル		主な材料)精白米 しらす干し じゃが		
		全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯		10倍がゆ(とろとろ)	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯
		白身魚のつぶし煮	白身魚のムニエル	31	絹ごし豆腐のすり流し		野菜のかか煮
		みそ汁	みそ汁	-	人参小松菜ペースト	豆腐のみそ汁	豆腐のみそ汁
太	すまし汁	果物	果物	金	すまし汁	オープル	オーブル
•	9 よし/1 主な材料)精白米 白身魚 大根 人参		IN IN	***	9 よし/ 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参		
			全がゆ ⇒ 軟飯	 			
17							
' /	白菜人参へ。一入	ささみと野菜のとろ煮 数のすまし汁	数のすまし汁	て	みて、アレルギー等の問題がな	いか様子をみてください。	
<u>~</u>	日来入参へ-スト すまし汁		果物	*	食べられる食材が増えた場合し	は、担任へご報告ください	。離乳食の進め方など
317	9 まし汗 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜	L		気	になることは、お気軽にお問いる	合わせください。	
	土は147 村日木 絹こし豆腐 日采	八多 精ささみ 玉ねさ 麩 7	ノル・メノ ハノ エ	II	E-AU -0 -0 -0		

※ 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、つぶし、トロミ付けなどで提供しています。