



【令和 2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) ポテトすり流し 青菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 チンゲン菜 ささみ じゃが芋 人参 あおさ りんご	みどりがゆ(べたべた) ささみの野菜あん あおさ汁(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみの野菜あん あおさのみそ汁 りんご	15 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とうがんすり流しスープ (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ とうがん 豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚トマト風味 とうがん汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚トマト風味 とうがんのみそ汁 バナナ
2 土	10倍がゆ(とろとろ) とうがんのすり流し ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり トマト ブロッコリー ツナ缶 とうがん ネーブル	のりがゆ(べたべた) トマト・ブロッコリーのツナ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 トマト・ブロッコリーのツナ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	16 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 大根スープ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 わかめ ネーブル	おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根のみそ汁 ネーブル
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し ほうれん草スープ (主な材料) 米 サラダ菜 かぼちゃ ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色盛り ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの二色盛り ほうれん草スープ ネーブル 手づかみポテ	19 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 ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ なす Cコーン缶 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトポタージュ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトポタージュ ネーブル
5 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し おろし大根スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー パナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 おろし大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 おろし大根のみそ汁 バナナ	20 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ブロッコリーペースト ポテトスープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ(手づかみ)
6 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト とうがんスープ (主な材料) 米 あおさ 鶏ささみ ブロッコリー 人参 とうがん パナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あん とうがん汁(みそ風味) バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあん とうがん汁(みそ風味) バナナ	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 大根スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 大根 あおさ スイカ	人参がゆ(べたべた) ほうれん草白和え おろし大根汁(みそ風味) スイカ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白和え おろし大根のみそ汁 スイカ
7 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 絹ごし豆腐のすり流し 人参スープ (主な材料) 米 トマト じゃが芋 そうめん レタス 人参 鶏ささみ スイカ	全がゆ(べたべた) トマト添えマッシュポテト くたくた野菜そうめん スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト添えマッシュポテト 野菜そうめん スイカ	22 金	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜すり流し 人参ペースト 白菜スープ (主な材料) 米 小松菜 人参 鶏ささみ そうめん 白菜 ネーブル	二色がゆ(べたべた) ささみのくず煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	二色がゆ(べたべた) ささみのくず煮 くたくたそうめん汁 ネーブル
8 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し キャベツすり流し (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 キャベツ ツナ缶 大根 りんご	納豆がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 大根汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 大根のみそ汁 りんご	23 土	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 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ささみ キャベツ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 麻婆豆腐 キャベツとコーンのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐 キャベツとコーンのスープ ネーブル
9 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 鶏ささみ 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり ネーブル	鶏おじや ポテトスープ ネーブル	鶏おじや ポテトスープ ネーブル	25 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 青のり かぼちゃ 大根 あおさ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん 大根汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん 大根のみそ汁(手づかみ大根) ネーブル
11 月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 大根スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 大根 あおさ ネーブル	人参がゆ(べたべた) ほうれん草白和え 大根汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白和え 大根のみそ汁 ネーブル	26 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 青菜ペースト (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ りんご
12 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリー、人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 レタス 玉ねぎ 絹ごし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーと人参のだし煮 レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーと人参のだし煮 レタスと豆腐のスープ バナナ	27 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト ほうれん草すり流し (主な材料) 米 白身魚 青のり トマト うどん あおさ 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 くたくた野菜うどん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜うどん汁 ネーブル
13 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ じゃが芋 うどん ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみの2色あん 野菜うどん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみの2色あん 野菜うどん ネーブル	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ブロッコリーペースト (主な材料) 米 絹ごし豆腐 (レバー) ブロッコリー 人参 とうがん あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のだし煮 とうがん汁 バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のだし煮 とうがん汁 バナナ
14 木	★★お弁当会★★			29 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 青菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 小松菜 豆腐 あおさ じゃが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のくず煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のくず煮 豆腐のすまし汁 ネーブル
30 土				30 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 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ツナ缶 じゃが芋 きゅうり ゆし豆腐 ネーブル	おじや ツナじゃが ゆし豆腐 ネーブル	おじや ツナじゃが ゆし豆腐 ネーブル

※ 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。

