



# 離乳食献立表<その1>



令和6年 わかば認定こども園

栄養士：平良 良子

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 りんご			南瓜 玉ねぎ
2	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 南瓜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 南瓜 人参 玉ねぎ 豆腐 りんご			大根 ジャガ芋 ほうれん草
3	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と大根の柔らか煮 ジャガ芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 大根 ジャガ芋 ほうれん草 りんご			南瓜 玉ねぎ 人参
4	10倍粥 ジャガ芋ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガ芋と青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 ジャガ芋と青菜の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 ジャガ芋 ほうれん草 南瓜 豆腐 りんご			大根 玉ねぎ 人参
5	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 大根 人参 南瓜 りんご			ほうれん草 玉ねぎ ジャガ芋
6	10倍粥 ジャガ芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガ芋と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 ジャガ芋と青菜の柔らか煮 大根の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 ジャガ芋 ほうれん草 大根 人参 りんご			豆腐 南瓜 玉ねぎ
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 りんご			人参 大根 ジャガ芋
9	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 大根と青菜のつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 大根と青菜の柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 大根 ほうれん草 人参 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ
10	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ジャガ芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ジャガ芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ジャガ芋 りんご			人参 ほうれん草
11	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガ芋のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 ジャガ芋の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 ジャガ芋 大根 人参 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ
12	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 人参 南瓜 ほうれん草 りんご			大根 ジャガ芋
13	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 人参と大根のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 人参と大根の柔らか煮 ジャガ芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 人参 大根 ジャガ芋 豆腐 りんご			南瓜 ほうれん草
15	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ジャガ芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 人参 ジャガ芋 きゅうり りんご			さつま芋 南瓜
16	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ りんご			キャベツ 人参 ジャガ芋



※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。







# 離乳食献立表<その2>



令和6年 わかば認定こども園

栄養士：平良 良子

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐佐(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 さつまいもと人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつまいもと人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 さつまいもと人参の柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 さつまいも 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 じゃが芋 りんご			人参 大根 キャベツ
19	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人参粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつまいものすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつまいも りんご			南瓜 きゅうり 大根
20	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツの大根のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツの大根の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	さつまいもと南瓜煮 すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 りんご			さつまいも 南瓜
22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 じゃが芋 南瓜 りんご			さつまいも 人参 玉ねぎ
23	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご			南瓜 小松菜 大根
24	10倍粥 さつまいもと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつまいものすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつまいものすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 さつまいも りんご			じゃが芋 キャベツ きゅうり
25	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご			人参 さつまいも 大根
26	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋ときゅうりのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋ときゅうりの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 小松菜 大根 玉ねぎ 南瓜 りんご			人参 キャベツ じゃが芋
29 月	昭和の日(公休日)			
30	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 冬瓜と青菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 しらすと人参の柔らか煮 冬瓜と青菜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 しらす 人参 冬瓜 ほうれん草 豆腐 りんご			白身魚 ブロッコリー トマト



- ※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



## 離乳食のお願い

離乳食で食べる食材について、初めての物はまずご家庭で試してみましよう。  
アレルギーなどの問題がなければ園でも提供していきます。  
安全な給食提供のためにご協力をお願いします。

