



8月の離乳食献立表<その1>

令和4年 わかば認定こども園



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 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜のやわらか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 さつま芋 人参 豆腐 オレンジ			わかめ 南瓜 玉ねぎ
2	10倍粥 ブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 ひじき ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ			ほうれん草 しらす 玉ねぎ
3	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	二色丼 人参・ブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	二色丼 人参・ブロッコリー柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 りんご			さつま芋 南瓜
4	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ バナナ			白身魚 人参 レクス
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭の玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参すまし汁 りんご煮	全粥 鮭の玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 南瓜 人参 りんご			しらす きゅうり わかめ
6	 お弁当			野菜おじや すまし汁
土				わかめ 南瓜 玉ねぎ
8	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 もずくすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 もずくすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ もずく オレンジ			ツナ キャベツ 人参 青さのり
9	10倍粥 冬瓜ののどろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみの南瓜煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 バナナ	全粥 ささみのかぼちゃ煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 バナナ			しらす チンゲン菜 人参
10	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 すいか	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 すいか	さつま芋とりんご煮 すまし汁
水	(主な材料)米 鮭 大根 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 すいか			さつま芋 りんご
11	山の日(公休日)			
木				
12	 お弁当			南瓜とバナナの豆乳煮 すまし汁
金				南瓜 バナナ 豆乳
13	10倍粥 南瓜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ バナナ			白身魚 きゅうり ブロッコリー
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 オレンジ			しらす 冬瓜 オクラ
16	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご煮	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのみそ汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ りんご			鶏ミンチ 大根 ほうれん草

※ 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。

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)	
17	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁 すいか	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつまいも キャベツ すいか			しらす 人参 白菜
18	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	さつまいもと南瓜煮 すまし汁
木	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 バナナ			さつまいも 南瓜
19	10倍粥 青菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 白菜すまし汁 りんご煮	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 白菜すまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 白菜 りんご			ささみ 南瓜 ブロッコリー
20	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜丼 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
土	(主な材料)米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり オレンジ			さつまいも りんご
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 きゅうりのつぶし煮 レタスのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 きゅうりの柔らか煮 レタスのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス りんご			しらす 人参 玉ねぎ 青さのり
23	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーザのスープ すいか	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーザのスープ すいか	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 人参 玉ねぎ あおさ すいか			しらす ブロッコリー 白菜
24	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 オレンジ			鮭 オクラ 玉ねぎ
25	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 人参 なす りんご			わかめ 人参 玉ねぎ
26	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 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 すいか	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ すいか			鶏ミンチ ひじき ほうれん草
27	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜すまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつまいもの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 オクラ さつまいも テンゲン菜 オレンジ			しらす 南瓜 玉ねぎ
29	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 南瓜スープ オレンジ	全粥 ツナとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 南瓜スープ オレンジ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
月	(主な材料)米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 オレンジ			さつまいも りんご
30	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 すいか	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ すいか			わかめ 人参 玉ねぎ
31	10倍粥 冬瓜ののろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 バナナ	全粥 ささみのオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 バナナ			しらす じゃが芋 大根 青さのり

※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。

離乳食を食べたがらないときは？

9~11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。
 べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。
 ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかける時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。
 自分で食べる意欲があつたら時間がかかってもせかさないようにしましょう。