

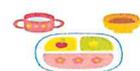


栄養士：平良良子

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 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 大根のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 大根のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 大根 オレンジ			鶏ミンチ ほうれん草 人参
2	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 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 冬瓜と人参の柔らかか煮 わかめのすまし汁 りんご	さつま芋とバナナ煮 すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 小松菜 冬瓜 人参 わかめ りんご			さつま芋 バナナ
3	憲法記念日(公休日)			
水	みどりの日(公休日)			
4				
5	こどもの日(公休日)			 三三三
金	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 アーサ汁 オレンジ	全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 きゅうりとキャベツの柔らかか煮 アーサ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 きゅうり キャベツ あおさ オレンジ			ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 南瓜 オレンジ			わかめ 白菜 大根
9	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 大根とひじきの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご	さつま芋とバナナ煮 すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ひじき じゃが芋 玉ねぎ りんご			さつま芋 バナナ
10	10倍粥 青菜とキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 人参スープ バナナ	全粥 ささみと南瓜の柔らかか煮 青菜とキャベツの柔らかか煮 人参スープ バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 南瓜 ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ			さつま芋 人参 しらす
11	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 りんご	全粥 しらすと人参の柔らかか煮 白菜と玉ねぎの柔らかか煮 ゆし豆腐 りんご	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 しらす 人参 白菜 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
12	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚といんげんの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 バナナ			鶏ミンチ 小松菜 白菜
13	 お弁当			野菜おじや すまし汁
土				あおさ キャベツ 大根
15	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジ			しらす じゃが芋 きゅうり
16	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 りんご	全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 人参と大根の柔らかか煮 なすのすまし汁 りんご	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす りんご			さつま芋 かぼちゃ



※ 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5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)	
17	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 冬瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり トマト オレンジ			わかめ 白菜 玉ねぎ
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 バナナ			しらす オクラ 大根
19	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 りんご	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 人参 納豆 さつまいも 小松菜 冬瓜 りんご			ひじき 鶏ミンチ 白菜
20	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	さつまいもと南瓜煮 すまし汁
土	(主な材料) 米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 バナナ			さつまいも 南瓜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 オレンジ	全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 大根 オレンジ			わかめ 南瓜 冬瓜
23	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 りんご			しらす さつまいも 玉ねぎ
24	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ 果物			ブロッコリー 白身魚
25	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 いんげんと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 いんげんと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ 人参 オレンジ			しらす わかめ 大根
26	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 冬瓜のすまし汁 りんご	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 冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ 冬瓜 りんご			ツナ キャベツ 人参
27	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	みかんサラダ すまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー さつまいも 人参 バナナ			オレンジ りんご
29	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ わかめ 大根 人参 ちんげん菜 玉ねぎ オレンジ			しらす キャベツ オクラ
30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり 冬瓜 りんご			じゃが芋 人参 ブロッコリー
31	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 青菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ			さつまいも りんご

- ※ 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。

離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

便秘の原因とは？

原因①
離乳食を始めたばかりの子どもの多くは、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいるいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。