



離乳食献立表<その1>



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)	
1	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり じゃが芋 オレンジ			さつま芋 りんご
2	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと冬瓜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 しらすと冬瓜の柔らかか煮 玉ねぎと青菜の柔らかか煮 わかめのみそ汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草 わかめ オレンジ			ささみ 人参 オクラ
3	 お弁当			野菜おじや
土				さつま芋 しらす きゅうり
5	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 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参 オレンジ			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
6	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁 パナナ	全粥 魚と玉ねぎの柔らかか煮 オクラとトマトの柔らかか煮 もずくのすまし汁 パナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ オクラ トマト もずく パナナ			ささみ キャベツ 人参
7	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ りんご煮	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らかか煮 南瓜スープ りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ りんご			しらす きゅうり ほうれん草
8	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 パナナ	全粥 ささみと人参の柔らかか煮 大根と青菜の柔らかか煮 さつま芋のすまし汁 パナナ	みかんサラダ
木	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 小松菜 さつま芋 パナナ			オレンジ りんご
9	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らかか煮 白菜と人参の柔らかか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 小松菜 オレンジ			鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
10	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 パナナ	全粥 ささみと人参の柔らかか煮 きゅうりとキャベツの柔らかか煮 わかめのすまし汁 パナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ パナナ			白身魚 オクラ トマト
12	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 魚とひじきの柔らかか煮 青菜と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ オレンジ			鶏ミンチ 南瓜 ブックリー
13	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 りんご			鮭 ほうれん草 大根
14	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 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ツナとブロッコリーの柔らかか煮 人参の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	バナナとりんご煮
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 豆腐 オレンジ			バナナ りんご
15	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 トマト じゃが芋 南瓜 じゃが芋 きゅうり パナナ			鶏ミンチ 小松菜 人参
16	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らかか煮 人参のすまし汁 りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ さつま芋 人参 りんご			しらす きゅうり 南瓜



※ 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 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 野菜のつぶし煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 キャベツ 小松菜 大根 きゅうり ゆし豆腐 バナナ			さつま芋 りんご
19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 魚とひじきのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁 オレンジ	全粥 魚とひじきの柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 豆乳さつま汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 ひじき 大根 いんげん 豆乳 さつま汁 オレンジ			鶏ミンチ わかめ 人参
20	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ りんご			しらす 冬瓜 南瓜
21	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のみそ汁 バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 きゅうり 大根 バナナ			ささみ オクラ 玉ねぎ
22	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 南瓜 じゃが芋 オレンジ			さつま芋 りんご
23	慰霊の日(公休日)			
金				
24	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり オレンジ			しらす ちんげん菜 玉ねぎ
26	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 人参のみそ汁 りんご煮	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 わかめ 小松菜 いんげん 玉ねぎ 人参 りんご			白身魚 さつま芋 玉ねぎ
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 バナナ	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁 バナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ トマト 南瓜 ブロッコリー バナナ			しらす キャベツ 人参
28	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 魚と人参のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋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
水	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 りんご			ささみ オクラ 大根
29	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	もずく丼 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	もずく丼 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 キャベツ オレンジ			鮭 冬瓜 小松菜
30	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮
金	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 大根 人参 なす バナナ			さつま芋 南瓜

※ 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。

咀嚼力UPには運動も大切です!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛み砕かずに飲み込んでしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力＝力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやす
いフォークもあります。