



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	歯ぐきでつぶせる固さ	
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 さつまいと人参のつぶし煮 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 さつまいと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 さつまい 人参 豆腐 オレンジ			ささみ きゃべつ 人参
2	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	みかんサラダ すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ すいか			オレンジ パナナ
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	さつまいと南瓜煮 すまし汁
木	(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			さつまい 南瓜
4	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 パナナ	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ パナナ			白身魚 人参 レタス
5	 お弁当			野菜おじや すまし汁
土				しらす きゅうり わかめ
7	10倍粥 人参と玉ねぎペースト 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 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	さつまいとりんご煮 すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ オレンジ			さつまい りんご
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
火	(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 冬瓜のとりとろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 すいか	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 すいか			しらす チンゲン菜 人参
10	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 わかめのみそ汁 オレンジ	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのみそ汁 オレンジ	南瓜とバナナの豆乳煮 すまし汁
木	(主な材料)米 小松菜 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ 納豆 わかめ オレンジ			かぼちゃ パナナ
11	 山の日(公休日)			
金				
12	10倍粥 かぼちゃと玉ねぎのペースト 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 かぼちゃスープ 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 かぼちゃスープ オレンジ	さつまいとりんご煮 すまし汁
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ オレンジ			さつまいも りんご
14	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 りんご煮	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 りんご煮	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ りんご			白身魚 きゅうり ブロッコリー
15	10倍粥 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ オレンジ			しらす 冬瓜 オクラ
16	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 玉ねぎ オクラ パナナ			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。





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	歯ぐきでつぶせる固さ	
17	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 りんご煮	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 りんご煮	さつま芋と南瓜煮 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 りんご			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 すいか	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ すいか			しらす 人参 白菜
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 青菜の人参のつぶし煮 トマトすまし汁 パナナ	全粥 魚のクリーム煮 青菜の人参の柔らか煮 トマトすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト パナナ			ささみ 南瓜 ブロッコリー
21	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
月	(主な材料) 米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 オレンジ			さつま芋 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 トマトときゅうりのつぶし煮 レタスのすまし汁 パナナ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 レタスのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス パナナ			しらす 冬瓜 オクラ
23	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 すいか	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 すいか	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 すいか			鮭 オクラ 玉ねぎ
24	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 トマトと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 トマトと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 トマト 玉ねぎ あおさ オレンジ			しらす ブロッコリー 白菜
25	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 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 かぼちゃ 鮭 玉ねぎ 人参 りんご			鶏ミンチ きゅうり わかめ
26	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とオクラの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 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 さつま芋 豆腐 オクラ ちんげん菜 オレンジ			魚 かぼちゃ 玉ねぎ
28	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
月	(主な材料) 米 豆腐 オクラ さつま芋 チンゲン菜 すいか			さつま芋 りんご
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	みかんサラダ すまし汁
火	(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			オレンジ パナナ
30	10倍粥 冬瓜ののりとろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 パナナ	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 パナナ			しらす じゃが芋 大根 青のり
31	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 オレンジ	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 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ オレンジ			鶏ミンチ ひじき 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。

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。食べないときは、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、無理強いはいはしないこと。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。食事にかかる時間は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ったら時間がかかってもせかせかさないようにしましょう。