



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 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとひじきの柔らかか煮 ブロッコリーと人参の柔らかか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 ちんげん菜 玉ねぎ オレンジ			豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ
2	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 キャベツと玉ねぎの柔らかか煮 さつまいものすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ さつまいも パナナ			鶏ミンチ 南瓜 ほうれん草
4	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らかか煮 白菜と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ オレンジ			さつまいも りんご
5	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 玉ねぎとオクラのつぶし煮 ゆし豆腐 パナナ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 玉ねぎとオクラの柔らかか煮 ゆし豆腐 パナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ オクラ ゆし豆腐 パナナ			鶏ミンチ いんげん キャベツ
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 アサ汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らかか煮 アサ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 あおさ オレンジ			ささみ きゅうり トマト
7	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 大根 人参 じゃが芋 りんご			豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ
8	運動会			
金	お弁当			
9				さつまいもとりんご煮 すまし汁
土				さつまいも りんご
11	10倍粥 青菜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 豆腐すまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 豆腐すまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 玉ねぎ 豆腐 オレンジ			あおさ 冬瓜 トマト
12	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らかか煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ じゃが芋 ブロッコリー キャベツ りんご			白身魚 人参 オクラ
13	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 トマトのすまし汁 りんご煮	全粥 しらすときゅうりの柔らかか煮 さつまいもの柔らかか煮 トマトのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 しらす きゅうり さつまいも トマト りんご			ささみ 人参 玉ねぎ 青さのり
14	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らかか煮 トマトときゅうりの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 ささみ 人参 トマト きゅうり じゃが芋 オレンジ			しらす 冬瓜 ブロッコリー
15	10倍粥 南瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 南瓜のすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と大根の柔らかか煮 人参といんげんの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 パナナ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 大根 人参 いんげん 南瓜 パナナ			さつまいも りんご
16	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 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 しらす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 すまし汁
土	(主な材料)米 しらす 小松菜 白菜 きゅうり 人参 オレンジ			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ



※ 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
	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	中期・後期 7～11ヶ月頃
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)	
18 月	敬老の日(公休日)			
19 火	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
20 水	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ			わかめ ジャが芋 トマト
21 木	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 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 オクラのすまし汁 りんご煮	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 オクラのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
22 金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 冬瓜 きゅうり オクラ りんご			白身魚 キャベツ 人参
23 土	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 鮭と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 豆乳さつま汁 りんご煮	全粥 鮭と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 豆乳さつま汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
24 日	秋分の日(公休日)			
25 月	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ひじき さつま芋 豆乳 りんご			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
26 火	10倍粥 キャベツと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 パナナ	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
27 水	(主な材料)米 豆腐 トマト キャベツ ほうれん草 玉ねぎ パナナ			鶏ミンチ ひじき 人参
28 木	秋分の日(公休日)			
29 金	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
30 土	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり さつま芋 人参 オレンジ			わかめ いんげん 冬瓜
1 日	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 なすと玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 なすと玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
2 月	(主な材料)米 豆腐 人参 なす 玉ねぎ オクラ りんご			しらす 南瓜 ブロッコリー
3 火	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 パナナ	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
4 水	(主な材料)米 鮭 ちんげん菜 じゃが芋 白菜 パナナ			ささみ 大根 いんげん
5 木	10倍粥 キャベツときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
6 金	(主な材料)米 豚肉 きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ オレンジ			しらす トマト 冬瓜 青さのり
7 土	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
8 日	(主な材料)米 人参 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 じゃが芋 りんご			豆腐 あおさ 玉ねぎ
9 月	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
10 日	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 オレンジ			さつま芋 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。

子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

5大アレルギー 1 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けて大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。