



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)	
2	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 わかめ オレンジ			しらす きゅうり キヤベツ
3	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 りんご煮	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 りんご			ツナ オクラ 玉ねぎ
4	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 梨煮	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 梨煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 きゅうり 玉ねぎ キヤベツ 梨			鶏ミンチ 人参 あおさ
5	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	さつま芋のりんご煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ オレンジ			さつま芋 りんご
6	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ			しらす キヤベツ 人参 青さのり
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 ささみ キヤベツ 南瓜 冬瓜 オレンジ			わかめ 人参 きゅうり
9	スポーツ(公休日)			
10	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 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁 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
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 オレンジ			豆腐 ほうれん草 玉ねぎ
11	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 りんご煮	みかんサラダ すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 オクラ りんご			オレンジ 梨
12	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 南瓜 冬瓜 オレンジ			しらす 大根 きゅうり
13	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	さつま芋煮 すまし汁
金	(主な材料)米 ツナ 玉ねぎ 白菜 人参 なす じゃが芋 ほうれん草 青さのり りんご			さつま芋
14	お弁当			野菜おじや すまし汁
土				白身魚 南瓜 玉ねぎ
16	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と青菜つぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 納豆と青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 納豆 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ オレンジ			鮭 オクラ 冬瓜
17	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オクラのすまし汁 梨煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 オクラのすまし汁 梨煮	南瓜とりんごの豆乳煮 すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 オクラ 梨			南瓜 りんご 豆乳



※ 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	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 バナナ	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 トマト バナナ			キャベツ 人参 ジャが芋
19	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 りんご			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
20	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚とひじきのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	いも粥 白身魚とひじきの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	南瓜とバナナの豆乳煮 すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちんげん菜 オレンジ			南瓜 バナナ 豆乳
21	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 バナナ			しらす オクラ 玉ねぎ
23	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 トマト オレンジ			ひじき 人参 玉ねぎ
24	10倍粥 大根とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 大根 バナナ			白身魚 人参 いんげん
25	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 なすのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 なすのみそ汁 オレンジ	りんごサラダ すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 きゅうり さつま芋 なす オレンジ			りんご バナナ
26	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタススープ りんご煮	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタススープ りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 わかめ トマト 小松菜 レタス りんご			しらす 人参 オクラ
27	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 梨煮	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 梨煮	さつま芋とバナナ煮 すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ キャベツ ジャが芋 人参 玉ねぎ 梨煮			さつま芋 バナナ
28	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 大根ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 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 人参 大根 きゅうり あおさ オレンジ			白身魚 オクラ 玉ねぎ
30	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 トマトのすまし汁 オレンジ	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 トマトのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 鮭 オクラ 冬瓜 トマト オレンジ			ささみ 玉ねぎ 人参 青さのり
31	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁 りんご煮	南瓜とさつま芋煮 すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ ひじき ジャが芋 人参 ブロッコリー りんご			南瓜 さつま芋

- ※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。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

食事前後は
手をきれいに!!

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。