



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 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 オクラと人参のつぶし煮 さつまいものすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 オクラと人参の柔らか煮 さつまいものみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ オクラ 人参 さつまいも オレンジ			白身魚 わかめ 大根
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ もずく バナナ			しらす ほうれん草 じゃが芋
3	文化の日(公休日)			
金				
4	10倍粥 人参と青菜ペースト 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 アーサ汁 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 アーサ汁 オレンジ	バナナとりんご煮 すまし汁
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ オレンジ			バナナ りんご
6	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 じゃが芋 オレンジ			鶏ミンチ 玉ねぎ 小松菜
7	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ りんご煮	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 大根 小松菜 さつまいも りんご			しらす 人参 キャベツ
8	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 バナナ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 バナナ			白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青さのり
9	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 じゃが芋のやわらか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	さつまいも煮 すまし汁
木	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 大根 小松菜 さつまいも りんご			さつまいも
10	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 アーサのスープ バナナ	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 アーサのスープ バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鶏レバー 人参 トマト きゅうり アーサ バナナ			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
11	 お弁当の日			野菜おじや すまし汁
土				鶏ミンチ オクラ 大根
13	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らか煮 さつまいものみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ さつまいも オレンジ			ささみ 人参 チンゲン菜
14	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とじゃが芋の柔らか煮 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 もずく 豆腐 ちんげん菜 人参 じゃが芋 キャベツ りんご			さけ わかめ きゅうり
15	10倍粥 しらすとブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 大根とトマトのつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 大根とトマトの柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 大根 トマト 人参 小松菜 バナナ			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
16	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 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 梨煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 梨煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 梨			ささみ 人参 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	トトロロ⇒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 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 りんご煮	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 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 白身魚のと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚のと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 きゅうり パナナ			ささみ 南瓜 小松菜
20	10倍粥 キャベツと人参ペースト 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 パナナ	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 パナナ	南瓜とりんご豆乳煮 すまし汁
月	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ パナナ			南瓜 りんご 豆乳
21	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 りんご			白身魚 人参 小松菜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のどろろ煮 じゃが芋のすまし汁 みかん	野菜丼 冬瓜のどろろ煮 じゃが芋のすまし汁 みかん	バナナとりんご煮 すまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 ジャが芋 みかん			バナナ りんご
23	勤労感謝の日(公休日)			
木				
24	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 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 大根 りんご			鶏ミンチ 人参 オクラ
25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 ささみ ちんげん菜 人参 きゅうり ゆし豆腐 オレンジ			しらす レタス トマト
27	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ オレンジ			白身魚 キャベツ 南瓜
28	10倍粥 白身魚とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 なすのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 なすのみそ汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす パナナ			鶏ミンチ あおさ キャベツ
29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ りんご			しらす 大根 オクラ
30	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 パナナ	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 パナナ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 トマト ほうれん草 レタス パナナ			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。

好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にすると、や食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味づけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だから続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

あそび食べにはどう対応する?

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたなら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

12~18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 形状 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量 朝、昼、夕、おやつ4回で栄養をとります。
- 与え方 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。