



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
	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 ⇒ ペタペタ 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 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ 南瓜 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ バナナ			豆腐 人参 おくら
2	 <h2>お弁当の日</h2>			野菜おじや すまし汁
土				ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
4	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 大根 人参 ほうれん草 オレンジ			豆腐 玉ねぎ わかめ
5	10倍粥 人参とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご煮	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 りんご煮	南瓜とバナナの豆乳煮 すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ りんご			南瓜 バナナ 豆乳
6	10倍粥 豆腐と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 さつま芋 テンゲン菜 人参 キャベツ バナナ			しらす 大根 南瓜
7	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のどろろ煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 冬瓜のどろろ煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 りんご			ささみ 小松菜 トマト
8	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 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり ほうれん草 オレンジ			しらす さつま芋 人参
9	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 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ バナナ			ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
11	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 オレンジ			ささみ 人参 オクラ
12	10倍粥 さつま芋のペースト 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 豆乳入りさつま汁 バナナ	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 豆乳入りさつま汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつま芋 豆乳 バナナ			もずく 鶏ミンチ キャベツ
13	10倍粥 豆腐と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 ひじき 白菜 人参 玉ねぎ オレンジ			ツナ キャベツ トマト
14	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 わかめのみそ汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
木	(主な材料)米 しらす 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ バナナ			さつま芋 南瓜
15	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	全粥 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 きゅうり りんご			白身魚 大根 じゃが芋 青さりの

※ 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>

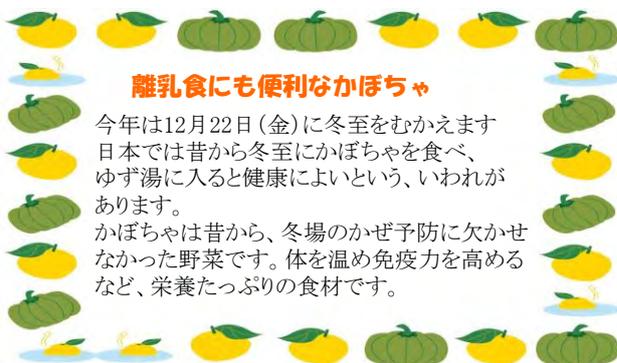
令和5年 わかば認定こども園



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	トロトロ ⇒ ペタペタ 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)		
16 土	お弁当の日			野菜おじや すまし汁 しらす ブロッコリー 人参	
18 月	10倍粥 冬瓜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁	
19 火	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 人参 きゅうり 小松菜 りんご	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 トマト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 ささみと人参の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ さつま芋とりんご煮 すまし汁
20 水	(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	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 りんご煮	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのすまし汁 りんご煮	さつま芋 りんご 野菜おじや すまし汁
21 木	(主な材料)米 豚ヒレ キャベツ 人参 玉ねぎ なす りんご	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 きゅうりのみそ汁 オレンジ	しらす 玉ねぎ わかめ りんごサラダ すまし汁
22 金	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり じゃが芋 人参 きゅうり オレンジ	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 りんご煮	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 りんご煮	りんご パナナ じゃが芋と南瓜煮 すまし汁
23 土	(主な材料)米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり りんご	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 鮭と白菜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 パナナ	全粥 鮭と白菜の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 パナナ	じゃが芋 南瓜 さつま芋のりんご煮 すまし汁
25 月	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 青菜 白菜 わかめ パナナ	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 パナナ	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 パナナ	さつま芋 りんご りんごサラダ すまし汁
26 火	(主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 トマト パナナ	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ りんご煮	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ りんご煮	りんご パナナ 野菜おじや すまし汁
27 水	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 りんご	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと南瓜のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 パナナ	全粥 ツナと南瓜の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 パナナ	しらす 玉ねぎ わかめ 野菜おじや すまし汁
28 木	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 小松菜 玉ねぎ もずく パナナ	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	ささみ 人参 ブロッコリー 野菜おじや すまし汁
	(主な材料)米 ささみ さつま芋 人参 玉ねぎ りんご				鶏ミンチ ほうれん草 大根

※ 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。



離乳食にも便利なかぼちゃ

今年は12月22日(金)に冬至をむかえます
 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、
 ゆず湯に入ると健康によいという、いわれが
 あります。
 かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせ
 なかった野菜です。体を温め免疫力を高める
 など、栄養たっぷりの食材です。

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、
 「これからごはんを食べるよ」という
 合図の意味で手洗いをします。
 食べ終わったら「ごちそうさま」をして、
 食べ物で汚れた手を洗いましょう。
 食事の前後の手洗いは、
 習慣にすることが大事です。



来年もよろしくおねがいします