



離乳食献立表<その1>

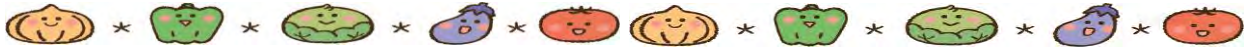
令和5年 わかば認定こども園



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)	
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>

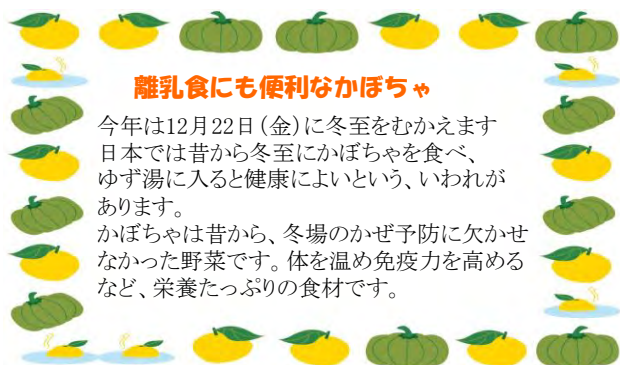
令和5年 わかば認定こども園



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 (主な材料)米 白身魚 冬瓜 人参 きゅうり 小松菜 りんご	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 鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ
19 火	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁 (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	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	さつま芋とりんご煮 すまし汁 さつま芋 りんご
20 水	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁 (主な材料)米 豚ヒレ キャベツ 人参 玉ねぎ なす りんご	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	野菜おじや すまし汁 しらす 玉ねぎ わかめ
21 木	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁 (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	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	りんごサラダ すまし汁 りんご パナナ
22 金	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁 (主な材料)米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり りんご	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	じゃが芋 南瓜 さつま芋のりんご煮 すまし汁
23 土	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁 (主な材料)米 鮭 玉ねぎ 青菜 白菜 わかめ パナナ	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	さつま芋 りんご りんごサラダ すまし汁
25 月	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁 (主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 トマト パナナ	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	りんご パナナ 野菜おじや すまし汁
26 火	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁 (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	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	しらす 玉ねぎ わかめ 野菜おじや すまし汁
27 水	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁 (主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 小松菜 玉ねぎ もずく パナナ	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	ささみ 人参 ブロッコリー 野菜おじや すまし汁
28 木	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁 (主な材料)米 ささみ さつま芋 人参 玉ねぎ りんご	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	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