



1月の離乳食献立表(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) | |
| 4 | 10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ | 全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ | さつま芋とりんご煮 すまし汁 |
| 水 | (主な材料) 米 ささみ 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 オレンジ | | | さつま芋 りんご |
| 5 | 10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁 | 7倍粥 鶏レバーとかぼちゃのつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ バナナ | 全粥 鶏レバーとかぼちゃの柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ バナナ | 野菜おじや すまし汁 |
| 木 | (主な材料) 米 鶏レバー かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ バナナ | | | しらず ブロッコリー 人参 |
| 6 | 10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁 | 7倍粥 じやが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 オレンジ | 全粥 じやが芋のそぼろ煮 人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜のみぞ汁 オレンジ | 野菜おじや すまし汁 |
| 金 | (主な材料) 米 鶏ミンチ じやが芋 人参 玉ねぎ ちんげん菜 オレンジ | | | 白身魚 白菜 青さのり |
| 7 | | お弁当 | | 野菜おじや すまし汁 |
| 土 | | | | しらず オクラ かぼちゃ |
| 9 | | 成人の日(公休日) | | |
| 月 | | | | |
| 10 | 10倍粥 かぼちゃと人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ | 全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ | 野菜おじや すまし汁 |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ オレンジ | | | 鶏ミンチ 小松菜 大根 |
| 11 | 10倍粥 人参と青菜のペースト 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 人参のスープ 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 人参のスープ りんご煮 | 野菜おじや すまし汁 |
| 水 | (主な材料) 米 ささみ チングン菜 ブロッコリー ひじき 人参 りんご | | | しらず 人参 キャベツ |
| 12 | 10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁 | 7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ | 全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜といんげんの柔らか煮 なすのみぞ汁 バナナ | さつま芋とりんご煮 すまし汁 |
| 木 | (主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 いんげん なす バナナ | | | さつま芋 りんご |
| 13 | 10倍粥 じやが芋と人参ペースト すまし汁 | 野菜丼 じやが芋のつぶし煮 アーヴィング オレンジ | 野菜丼 じやが芋の柔らか煮 アーヴィング オレンジ | 野菜おじや すまし汁 |
| 金 | (主な材料) 米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じやが芋 青さのり わかめ オレンジ | | | ささみ 南瓜 白菜 |
| 14 | 10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁 | 7倍粥 しらずとさつま芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ | 全粥 しらずとさつま芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ | 野菜おじや すまし汁 |
| 土 | (主な材料) 米 しらず さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 バナナ | | | 鮭 ほうれん草 玉ねぎ |
| 16 | 10倍粥 じやが芋と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じやが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ | 全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じや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 ささみ 小松菜 人参 じやが芋 玉ねぎ オレンジ | | | 豆腐 わかめ 大根 |
| 17 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮 | 全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮 | かぼちゃの豆乳煮 すまし汁 |
| 火 | (主な材料) 米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 りんご | | | かぼちゃ 玉ねぎ |
| 18 | 10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ | 全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 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 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 バナナ | | | ささみ 人参 オクラ |
| 19 | 10倍粥 豆腐ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮 | 全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみぞ汁 りんご煮 | 野菜おじや すまし汁 |
| 木 | (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 りんご | | | ひじき しらず 玉ねぎ 青さのり |

※ 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。



1月の離乳食献立表<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 | |
| 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) | 中期・後期 7~11ヶ月頃 |
| 20 | 10倍粥 かぼちゃベースト すまし汁 | 7倍粥 ツナとかぼちゃのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ | 全粥 ツナとかぼちゃの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ | 野菜おじや すまし汁 |
| 金 | (主な材料) 米 ツナ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 オレンジ | | | しらす 冬瓜 人参 |
| 21 | おゆうぎ会 | | | |
| 土 | | | | |
| 23 | 10倍粥 人参ベースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 みかん | 全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 みかん | 野菜おじや すまし汁 |
| 月 | (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん | | | しらす 小松菜 玉ねぎ |
| 24 | 10倍粥 かぼちゃベースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ | 全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 バナナ | 野菜おじや すまし汁 |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ なす バナナ | | | ツナ 人参 キャベツ |
| 25 | 10倍粥 じゃが芋ベースト すまし汁 | 7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮 | 全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮 | さつま芋とかぼちゃ煮 すまし汁 |
| 水 | (主な材料) 米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 りんご | | | さつま芋 かぼちゃ |
| 26 | 10倍粥 青菜と玉ねぎベースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ | 全粥 白身魚と青菜のやわらか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみぞ汁 オレンジ | 野菜おじや すまし汁 |
| 木 | (主な材料) 米 白身魚 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ オレンジ | | | ささみ 白菜 大根 |
| 27 | 10倍粥 豆腐ベースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮 | 全粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮 | 野菜おじや すまし汁 |
| 金 | (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 猶ミニチ なす きゅうり ちゃんげん菜 りんご | | | しらす 玉ねぎ 人参 |
| 28 | 10倍粥 さつま芋ベースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ | 全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ | みかんサラダ すまし汁 |
| 土 | (主な材料) 米 自身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 バナナ | | | オレンジ りんご |
| 30 | 10倍粥 玉ねぎと青菜ベースト 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 青菜と玉ねぎのすまし汁 オレンジ | 全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのみぞ汁 オレンジ | 野菜おじや すまし汁 |
| 月 | (主な材料) 米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ オレンジ | | | 鮭 オクラ 冬瓜 |
| 31 | 10倍粥 豆腐のベースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青さのりのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮 | 全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青さのりの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮 | さつま芋とかぼちゃ煮 すまし汁 |
| 火 | (主な材料) 米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ りんご | | | さつま芋 かぼちゃ |

※ 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、はじめて口にするもの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、味つけを変えたりして、少しづ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、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

おやつのススメ

おやつは食事でそれなりの栄養を補うためのものです。おやつばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつの例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かし芋、ジャガイモのお焼きなど
- 小麥粉……ホットケーキ、蒸しパンなど

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長とともに形成されています。味覚を基本にして、素材そのものの味を大切にていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っています。