



2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
	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(柔みじん切り)	中期・後期 7~11ヶ月頃
1	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 みかん	全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 みかん	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 みかん			ささみ ひじき 小松菜
2	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 バナナ	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 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 ささみ キャベツ 大根 人参 もずく バナナ			あおさ しらす 玉ねぎ
3	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご	全粥 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 鮭ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ りんご			鮭 オクラ 大根
4	お弁当			さつまいもと南瓜煮 すまし汁
土				さつまいも 南瓜
6	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 オレンジ	さつまいもとバナナ煮 すまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 オクラ オレンジ			さつまいも バナナ
7	お弁当			野菜おじや すまし汁
火				しらす ジャガイモ 小松菜
8	10倍粥 さつまいものペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根ときゅうりつぶし煮 豆乳さつま汁 バナナ	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 豆乳さつま汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 いんげん 大根 きゅうり さつまいも 豆乳 バナナ			ささみ 玉ねぎ 人参
9	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	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	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ りんご			鮭ミンチ 南瓜 南瓜
10	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏とオクラのつぶし煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 みかん	全粥 鶏とオクラの柔らか煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 みかん	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 鮭 オクラ ブロッコリー 大根 じゃが芋 みかん			ささみ 人参 玉ねぎ
11	建国記念日(公休日)			
土				
13	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーチャー オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーチャー オレンジ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 鮭ミンチ 人参 玉ねぎ あおさ オレンジ			さつまいも りんご
14	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご	バナナサラダ すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 りんご			バナナ オレンジ
15	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 さつまいものつぶし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ 人参 さつまいも 豆腐 バナナ			わかめ 人参 玉ねぎ
16	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 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 冬瓜のすまし汁 りんご	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 冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 りんご			しらす ほうれん草 南瓜

※ 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。

※ 离乳の完了は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。



2月の離乳食献立表<その2>

令和5年 わかば認定こども園

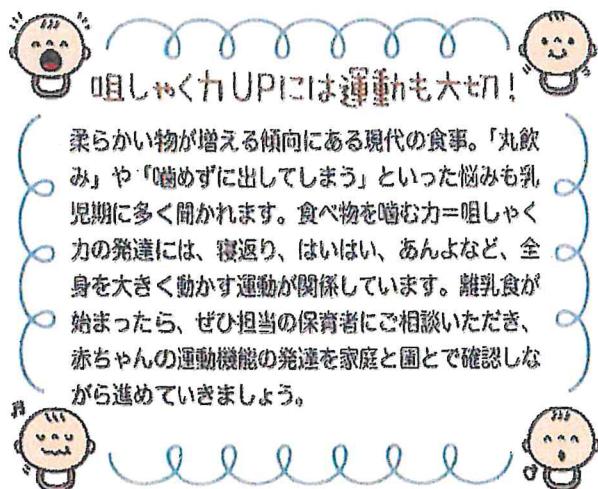
栄養士: 平良 良子

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	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)		
17	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁	
金	(主な材料) 米 ささみ 鶴亀 白菜 きゅうり さつま芋 バナナ			白身魚 ブロッコリー 人参	
18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜井 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜井 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	さつま芋とバナナ煮 すまし汁	
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり オレンジ			さつま芋 バナナ	
20	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 みかん	全粥 鶏と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 みかん	野菜おじや すまし汁	
月	(主な材料) 米 鶏 玉ねぎ じゃが芋 青さのり キャベツ みかん			鶏ミンチ 人参 きゅうり	
21	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 白菜となすのつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜となすの柔らか煮 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 豆腐 人参 白菜 なす 大根 バナナ			むずく 南瓜 玉ねぎ	
22	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁	
水	(主な材料) 米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 りんご			鶏ミンチ ほうれん草 じゃが芋	
23	天皇誕生日(公休日)				
木					
24	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のみぞ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁	
金	(主な材料) 米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 オレンジ			白身魚 小松菜 玉ねぎ	
25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	さつま芋とりんご煮 すまし汁	
土	(主な材料) 米 鶏レバー 人参 じゃが芋 白菜 バナナ			さつま芋 りんご	
27	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみぞ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁	
月	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃが芋 オレンジ			白身魚 オクラ ひじき	
28	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 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 りんご	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁	
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ さつま芋 りんご			ツナ 人参 ブロッコリー	

※ 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。



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも離乳期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀しゃく力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まつたら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

楽しく食べる 環境作り



食事は落ち着いた雰囲気で、安心できる大人といっしょに、焦らずゆっくりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じること。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかりと、あたたかいまなざしも欠かせません。