



離乳食献立表<その1>

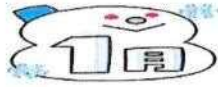
令和5年 わかば認定こども園



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	歯ぐきでつぶせる固さ	
4	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 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 白身魚と青菜の柔らか煮 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
木	(主な材料)米 白身魚 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 りんご煮	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 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(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 りんご			しらす ブロッコリー 人参
6	 <h2>お弁当の日</h2>			野菜おじや すまし汁
土				しらす オクラ かぼちゃ
8 月	成人の日(公休日)			
9	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
10	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
水	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト りんご			しらす 人参 キャベツ
11	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 つぶしバナナ	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 なすのみそ汁 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
12	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アーサ汁 オレンジ	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 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 じゃが芋 青さり あおさ オレンジ			ささみ 南瓜 白菜
13	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 ゆし豆腐 つぶしバナナ	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 しらす 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
15	10倍粥 じゃ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 人参とじゃが芋のつぶし煮 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 人参とじゃが芋の柔らか煮 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 じゃが芋 玉ねぎ オレンジ			豆腐 わかめ 大根
16	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 つぶしバナナ	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
火	(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
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 オレンジ	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 オレンジ	かぼちゃの豆乳煮 すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 オレンジ			かぼちゃ 玉ねぎ
18	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 豆腐のみそ汁 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 しらす 玉ねぎ 青さり

※ 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。



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	歯ぐきでつぶせる固さ	
19	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 温州みかん	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 温州みかん	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん			鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ
20	おゆうぎ会			
22	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 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 ツナときゅうりの柔らか煮 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
月	(主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 オレンジ			しらす 冬瓜 人参
23	10倍粥 かぼちゃペースト 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 つぶしバナナ	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	さつま芋とりんご煮 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			さつま芋 りんご
24	10倍粥 じゃが芋ペースト 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	野菜おじや 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			しらす 玉ねぎ ブロッコリー
25	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト 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 白身魚と青菜の柔らか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 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
26	10倍粥 豆腐ペースト 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 つぶしバナナ	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 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 かぼちゃ 鶏ミンチ なす きゅうり ちんげん菜 バナナ			しらす 玉ねぎ 人参
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	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 オレンジ	りんごサラダ すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 オレンジ			りんご バナナ
29	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト 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 青菜と玉ねぎのみそ汁 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 小松菜 玉ねぎ オレンジ			鮭 オクラ 冬瓜
30	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 温州みかん	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 温州みかん	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 みかん			ささみ 玉ねぎ ほうれん草
31	10倍粥 豆腐のペースト 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	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ りんご			しらす さつま芋 キャベツ

※ 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。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



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食べないものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれない。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、ただただ待つだけではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

