



離乳食献立表<その1>



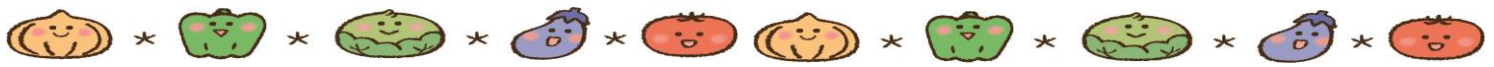
令和6年 わかば認定こども園

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)	
1	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 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 ささみとトマトあんかけ 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 ささみ トマト 南瓜 きゅうり パナナ			白身魚 キャベツ 南瓜
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご煮	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ りんご			鮭 オクラ 大根
3	 <h2>お弁当の日</h2>			さつま芋と南瓜煮 すまし汁
土				さつま芋 南瓜
5	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 オレンジ	さつま芋とバナナ煮 すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 トマト 大根 人参 オクラ オレンジ			さつま芋 パナナ
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそばろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 ブロッコリーのそばろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 りんご			しらす じゃが芋 いんげん
7	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 豆乳さつま汁 パナナ	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 豆乳さつま汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 ひじき キャベツ ほうれん草 さつま芋 豆乳 パナナ			ささみ 人参 きゅうり
8	10倍粥 白菜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと南瓜のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 白菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏ミンチと南瓜の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 白菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 オレンジ			しらす 人参 大根 青さのり
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 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ りんご			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
10	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	もずく丼 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	もずく丼 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ オクラ 南瓜 大根 パナナ			あおさ しらす キャベツ
12 月	<h2>振替休日 (公休日)</h2>			
13	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 りんご煮	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 りんご煮	バナナサラダ すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 南瓜 りんご			バナナ オレンジ
14	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 パナナ	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 豆腐のみそ汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ トマト さつま芋 豆腐 パナナ			わかめ 人参 玉ねぎ
15	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 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 りんご煮	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 りんご煮	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
16	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 パナナ	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 パナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつま芋 パナナ			白身魚 ブロッコリー 人参

※ 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6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)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜丼 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
19	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚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 オレンジ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 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 じゃが芋 青さのり キャベツ オレンジ			鶏ミンチ 人参 きゅうり
20	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 りんご煮	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 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 りんご			もずく 南瓜 玉ねぎ
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 オレンジ	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 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 なす 大根 オレンジ			鶏ミンチ ほうれん草 じゃが芋
22	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 ささみ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ			白身魚 大根 さつま芋
23 金	天皇誕生日(公休日)			
24	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 りんご煮	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 りんご煮	さつま芋とりんご煮 すまし汁
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 小松菜 人参 ゆし豆腐 りんご			さつま芋 りんご
26	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭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 鮭とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 鮭 キャベツ 大根 人参 じゃが芋 オレンジ			ささみ オクラ ひじき
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつま芋 りんご			ツナ 人参 ブロッコリー
28	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 白菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(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
29	10倍粥 ブロッコリーと大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 豆腐 ブロッコリー 大根 人参 バナナ			しらす 玉ねぎ わかめ

※ 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。

咀嚼力UPには運動も大切!

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」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、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。離乳食が始まったら、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や、安心できる大人といっしょに、焦らずゆった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」と感じることを。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。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。