



# 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 豆腐と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみとインゲンのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 いちご	しらす粥 ささみとインゲンの柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 いちご	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 しらす ささみ いんげん じゃが芋 いちご			ひじき 人参 オクラ
2	10倍粥 野菜ペースト 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か煮 玉ねぎと青菜の柔らかか煮 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 チンゲン菜 わかめ バナナ			オレンジ りんご
4	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らかか煮 さつまいと人参の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ささみ 小松菜 さつまい 人参 果物			わかめ 南瓜 玉ねぎ
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らかか煮 トマトと青菜の柔らかか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 トマト ほうれん草 レタス 果物			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 青さのり
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜ののり煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜ののり煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 なす 玉ねぎ オクラ 冬瓜 じゃが芋 果物			しらす ほうれん草 トマト
7	10倍粥 大根ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 大根といんげんの柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	さつまいとりんご煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 いんげん 小松菜 果物			さつまい りんご
8	10倍粥 さつまいペースト すまし汁	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 なすのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 なす 果物			しらす 大根 ブロッコリー
9	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 南瓜とキャベツのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 南瓜とキャベツの柔らかか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 南瓜 キャベツ あおさ 果物			ひじき ささみ 玉ねぎ 人参
11	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 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			しらす さつまい 玉ねぎ 青さのり
12	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんの柔らかか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 トマト いんげん 大根 果物			あおさ 人参 じゃが芋
13	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 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らかか煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり チンゲン菜 果物			しらす 人参 ブロッコリー
14	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつまいとりんご煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物			さつまい りんご
15	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			わかめ 南瓜 冬瓜
16	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らかか煮 青菜と人参の柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり ほうれん草 人参 冬瓜 果物			鶏ミンチ オクラ 玉ねぎ

※ 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。







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
	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)	
18 月	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と大根の柔らかか煮 人参ときゅうりの柔らかか煮 青菜のみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮 すまし汁
19 火	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 人参とブロッコリーの柔らかか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
20 水	春分の日(公休日)			
21 木	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らかか煮 南瓜と玉ねぎの柔らかか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
22 金	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまい芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 さつまい芋の柔らかか煮 キャベツのすまし汁 果物	鶏ミンチ 人参 オクラ
23 土	お弁当の日			ささみ 人参 白菜 青さのり さつまい芋とりんご煮 すまし汁
25 月	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らかか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮 ゆし豆腐 果物	さつまい芋 りんご
26 火	10倍粥 じゃが芋と大根ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋としらすの柔らかか煮 ブロッコリーと人参の柔らかか煮 大根のみそ汁 果物	りんご サラダ すまし汁
27 水	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
28 木	10倍粥 さつまい芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつまい芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 さつまい芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 オクラのすまし汁 果物	わかめ 玉ねぎ さつまい芋
29 金	お弁当の日			鶏ミンチ 人参 白菜
30 土	お弁当の日			野菜おじや すまし汁 野菜おじや すまし汁 野菜おじや すまし汁
				白身魚 人参 ブロッコリー 鶏ミンチ 白菜 玉ねぎ

※ 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。

## 口腔内の発達と食育

5,6か月ごろになると、子どもは唇を閉じるにより、食べ物を飲み込めるようになります。最初は前後だけだった舌の動きが上下や左右に広がるにつれ咀嚼が上手になり、1歳代で奥歯が生えてくると食べ物を噛み砕けるようになります。ただし、ある程度かたい物が食べられるのは3歳ごろから。食育を進める際は、こうした口腔内の発達と咀嚼の力に配慮することが大切です。

