



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:新崎 悠

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 土	 お弁当の日			野菜おじや すまし汁 しらす さつま芋 きゅうり
3 月	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 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁 鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
4 火	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁 パナナ	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 豆乳さつま汁 パナナ	野菜おじや すまし汁 ささみ キャベツ 人参
5 水	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ リンゴ煮	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ リンゴ煮	野菜おじや すまし汁 しらす きゅうり ほうれん草
6 木	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 オクラとトマトの柔らか煮 もずくのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁 ささみ キャベツ 人参
7 金	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁 鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
8 土	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 パナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁 白身魚 オクラ トマト
9 月	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー
10 火	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 リンゴ煮	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 リンゴ煮	野菜おじや すまし汁 鮭 ほうれん草 大根
11 水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	バナナ とりんご煮 すまし汁
12 木	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 じゃが芋と南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁 鶏ミンチ 白菜 人参
13 金	10倍粥 豆腐のペースト 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 オレンジ	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 豆腐のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁 しらす オクラ 大根
14 土	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と鶏ミンチのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 パナナ	全粥 野菜と鶏ミンチの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 パナナ	さつま芋 とりんご煮 すまし汁
15 日	10倍粥 玉ねぎとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎといんげんのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎといんげんの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁 さつま芋 りんご
16 月	(主な材料) 米 納豆 人参 玉ねぎ いんげん じゃが芋 果物			鮭 大根 わかめ



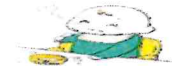
※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





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:新崎 悠

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	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーすまし汁 バナナ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ブロッコリーすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 青さのり 南瓜 ブロッコリー 果物			しらす キャベツ 人参
19	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 リンゴ煮	全粥 白身魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のみそ汁 リンゴ煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 きゅうり 大根 果物			ささみ オクラ 玉ねぎ
20	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	野菜丼 いんげんとひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜丼 いんげんとひじきの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 いんげん ひじき じゃが芋 果物			さつま芋 りんご
21	10倍粥 白菜ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 リンゴ煮	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 リンゴ煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 人参 果物			ささみ ブロッコリー 冬瓜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり 果物			しらす ちんげん菜 玉ねぎ
24	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 人参のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 わかめ 大根 小松菜 人参 果物			白身魚 さつま芋 玉ねぎ
25	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 リンゴ煮	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 リンゴ煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			しらす 冬瓜 南瓜
26	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎの柔らか煮 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 白身魚 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 果物			ささみ オクラ 大根
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	もずく丼 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	もずく丼 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 キャベツ 果物			鮭 冬瓜 小松菜
28	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 青さのり 大根 人参 なす 果物			さつま芋 南瓜
29	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 大根 小松菜 さつま芋 果物			しらす キャベツ 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。



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。



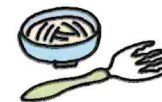
スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるようになったら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。