



離乳食献立表<その1>

令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	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁 オレンジ	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 果物			鮭 ジャが芋 わかめ
2	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 リンゴ煮	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 リンゴ煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			しらす 人参 きゅうり
3	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト 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 トマトのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 りんご
4	10倍粥 冬瓜のとりんご煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜のりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 人参 ジャが芋 青菜のり 冬瓜 果物			鶏ミンチ 玉葱 ほうれん草
5	10倍粥 きゅうりと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 すいか	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 すいか	フルーツサラダ 野菜ハイハイ すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ 果物			バナナ りんご 野菜ハイハイ
6	 お弁当の日 			野菜おじや すまし汁
土				白身魚 いんげん 大根
8	10倍粥 野菜ペースト 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
月	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 人参 ジャが芋 あおさ 果物			鮭 玉ねぎ キャベツ
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 バナナ	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 果物			豆腐 ジャが芋 大根 青菜のり
10	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 納豆ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 納豆ときゅうりの柔らか煮 わかめのみそ汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり わかめ 果物			さつま芋 りんご
11	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 リンゴ煮	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 リンゴ煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 しらす 人参 さつま芋 キャベツ 果物			わかめ 南瓜 白菜
12	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			豆腐 ほうれん草 冬瓜
13	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 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 果物			しらす オクラ 大根
15	海の日(公休日)			
16	10倍粥 野菜のペースト 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 オレンジ	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			白身魚 いんげん 大根
17	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト 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 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 人参 ジャが芋 青菜のり キャベツ 果物			ささみ 南瓜 白菜



※ 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(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 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 すいか	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 アーサ汁 すいか	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物			しらす 人参 ブロッコリー
19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 果物			ささみ 人参 冬瓜 青さりの
20	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 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 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物			白身魚 オクラ 玉葱
22	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 リンゴ煮	全粥 しらすとじゃが芋のやわらか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のみそ汁 リンゴ煮	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			鶏ミンチ キャベツ トマト
23	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみ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 オレンジ	全粥 ささみといんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 オレンジ	さつま芋りんご煮 すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			さつま芋 りんご
24	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 バナナ	全粥 ツナとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 トマト 果物			鶏ミンチ 小松菜 人参
25	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 リンゴ煮	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 リンゴ煮	みかんサラダ すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			オレンジ バナナ
26	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 すいか	全粥 さつま芋のそぼろ煮 レタスとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 レタス トマト 人参 果物			しらす オクラ 玉ねぎ
27	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁 バナナ	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 アーサ汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物			さつま芋 南瓜
29	10倍粥 冬瓜のとりとろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜のとりとろ煮 オクラのすまし汁 すいか	全粥 しらすとひじきの柔らか煮 冬瓜のとりとろ煮 オクラのすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 しらす ひじき きゅうり 冬瓜 オクラ 果物			ささみ ほうれん草 玉ねぎ
30	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 さつま芋と人参のつぶし煮 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 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 豆腐 果物			わかめ トマト 玉ねぎ
31	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 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			さつま芋 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。
 ※ 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。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を見たり触ったりして手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cm
くらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

