

10月



社会福祉法人
輝咲保育園

【令和3年】

- ★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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

管理栄養士 植月まみ子

| 月令 | 離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間) | 離乳中期 7~8ヶ月頃 | 離乳後期 9~11ヶ月頃 | 月令 | 離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間) | 離乳中期 7~8ヶ月頃 | 離乳後期 9~11ヶ月頃 |
|----------|---|---|--|----------|--|---|--|
| 形態 固さ | なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん) | 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ) | 形態 固さ | なめかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん) | 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ) |
| 1 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根・人参すり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん みそ汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん みそ汁 りんご | 16 土 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参玉ねぎペースト 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 ささみと野菜のスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 ささみと野菜のスープ バナナ |
| 2 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん・人参すり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 チキンスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 チキンスープ バナナ | 18 月 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 | しらすがゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし煮 コーンスープ | しらすがゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の煮物 みそ汁 |
| 4 月 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 玉ねぎ・人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 りんご | 19 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ・小松菜ペースト 野菜スープ | きなこがゆ(べたべた) 鮭のコーン煮 野菜スープ 柿 | きなこがゆ ⇒ 軟飯 鮭のコーン煮 野菜スープ 柿 |
| 5 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんのすり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 梨 | 全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 梨 | 20 水 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテトブロックペースト すまし汁 | しらすがゆ(べたべた) 野菜のポターージュ バナナヨーグルト | しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のポターージュ バナナヨーグルト |
| 6 水 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 野菜スープ | 洋風煮込みそうめん 野菜スープ ネーブル | 洋風煮込みそうめん 野菜スープ ネーブル | 21 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 大根と豆腐のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 大根と豆腐のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ |
| 7 木 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参・小松菜ペースト すまし汁 | 磯がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル | 磯がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル | 22 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 オレンジ | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 オレンジ |
| 8 金 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とうがん・人参すり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 すまし汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 すまし汁 ネーブル | 23 土 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ |
| 9 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトほうれん草ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) チキンと野菜の煮物 コーンスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜の煮物 コーンスープ バナナ | 25 月 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜人参すり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル |
| 11 月 | 10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 白菜・ほうれん草すり流し 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜のつぶし煮 ささみと野菜のみそ汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜のつぶし煮 ささみと野菜のみそ汁 ネーブル | 26 火 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツほうれん草ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトマト煮 みそ汁 梨 | 全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のトマト煮 みそ汁 梨 |
| 12 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ・人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 柿 | 全がゆ ⇒ 軟飯 焼き魚の野菜あんかけ すまし汁 柿 | 27 水 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の甘煮 コーンスープ 柿 | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の甘煮 コーンスープ 柿 |
| 13 水 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根チンゲン菜すり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん みそ汁 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あん みそ汁 りんご | 28 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ブロックペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ |
| 14 木 | 10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ほうれん草ペースト すまし汁 | くたくたそうめん すまし汁 りんご | くたくたそうめん すまし汁 りんご | 29 金 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参小松菜ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 柿 | 全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 柿 |
| 15 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参のすり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル | 30 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁 | 煮込みうどん きゅうりのおかか煮 バナナ | 煮込みうどん きゅうりのおかか煮 バナナ |

離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。