

# 11月



## 離乳食こんだて



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。

(作成者) 栄養士

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)
1 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 冬瓜 人参 麩 わかめ 柿	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 麩のみそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参の煮物 麩のみそ汁 柿	16 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル
2 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 コーンスープ ネーブル	17 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツ大根ペースト 野菜スープ 主な材料)米 さつま芋 キャベツ 大根 さつま芋 玉ねぎ 人参 白身魚 わかめ	全がゆ(べたべた) 野菜と芋のつぶし煮 魚汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と芋のつぶし煮 魚汁 バナナ
4 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 魚汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 魚汁 バナナ	18 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ ミルク ツナ缶 キャベツ チンゲン菜 りんご	全がゆ(べたべた) ミルクマッシュポテト 野菜とツナのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ミルクマッシュポテト 野菜とツナのスープ りんご
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 青のり じゃが芋 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐の磯煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の磯煮 みそ汁 みかん	19 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 ほうれん草 うどん 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 みかん	煮込みうどん つぶし人参 みかん	煮込みうどん ポイル人参(スティック・ココロ) みかん
6 土	親子遠足 			20 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ そうめん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 そうめん汁 りんご
8 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 ひきわり納豆 玉ねぎ とうがん 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 みそ汁 ネーブル	22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 小松菜 鮭 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のとろ煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のとろ煮 野菜スープ みかん
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 白菜 りんご さつま芋 白身魚 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋の甘煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の甘煮 魚汁	24 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)米 さつま芋 大根 人参 白身魚 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 芋がゆ(べたべた) 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 芋がゆ 魚汁 りんご
10 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 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 白菜 玉ねぎ ゆし豆腐 柿	人参がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 柿	人参がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 柿	25 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテト小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 小松菜 玉ねぎ 人参 麩 わかめ 柿	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 柿
11 木	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 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ トマト かぼちゃ 玉ねぎ ミルク みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 パンプキンミルクスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 パンプキンミルクスープ みかん	26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋白菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 白菜 白身魚 そうめん 人参 コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と芋のつぶし煮 野菜そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と芋のつぶし煮 野菜そうめん汁 りんご
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 豚レバー 玉ねぎ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とレバーのとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	27 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 バナナ
13 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 そうめん しらす干し 玉ねぎ わかめ バナナ	くたくたしらすそうめん すまし汁 バナナ	くたくたしらすそうめん すまし汁 バナナ	29 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のつぶし煮 みそ汁 みかん
15 月	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 主な材料)米 しらす干し 人参 ほうれん草 ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) しらすとブロッコリーのとろ煮 野菜のポタージュスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとブロッコリーのとろ煮 野菜のポタージュスープ バナナ	30 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル

- ★ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されていない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等問題がないか様子を見てください。
- ★ 食べられる食材が増えた場合は、担任の先生へご報告ください。

