

1月



離乳食こんだて



社 会 福 祉 法 人
輝 咲 保 育 園

【令和4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	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
4	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 ずまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のつぶし煮 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜の煮物 コーンスープ りんご	木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃペースト ずまし汁	煮込みしらすうどん みそ汁 バナナ	煮込みしらすうどん みそ汁 バナナ
5	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 ずまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん みそ汁 いちご	金	10倍がゆ(とろとろ) 納豆がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ペースト ずまし汁	納豆がゆ ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 いちご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 いちご
6	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツほうれん草ペースト ずまし汁	煮込みうどん つぶし人参 りんごヨーグルト	煮込みうどん スティック~コロコロ人参 りんごヨーグルト	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 ずまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 バナナ
7	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 小松菜人参ペースト ずまし汁	みどりがゆ(べたべた) りんごと人参のつぶし煮 絹ごし豆腐のみそ汁	みどりがゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参の甘煮 絹ごし豆腐のみそ汁	月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト ずまし汁	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト(バター) 魚汁 みかん
8	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ玉ねぎペースト ずまし汁	くたくたそうめん ずまし汁 バナナ	くたくたそうめん ずまし汁 バナナ	火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ペースト ずまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 スティック~コロコロさつま芋 豆腐のみそ汁 いちご
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト ずまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭の野菜あんかけ みそ汁 ネーブル	水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト人参ペースト ずまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご
10	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 ずまし汁	磯がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 人参スープ いちご	磯がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 人参スープ いちご	木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃペースト ずまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ バナナ
11	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜の甘煮 豆腐のずまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜の甘煮 豆腐のずまし汁 みかん	金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ホトほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 野菜スープ バナナ
12	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 ずまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 麩と野菜の汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯焼き 麩と野菜の汁 みかん	土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト ずまし汁	くたくたツナそうめん ずまし汁 バナナ	くたくたツナそうめん ずまし汁 バナナ
13	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	全がゆ(べたべた) 根菜のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜の煮物 ゆし豆腐 バナナ	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 ずまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 いちご
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト ずまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトの煮物 ずまし汁 りんご	火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテトほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナときゅうりのおろし煮 野菜スープ りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナときゅうりの煮物 野菜スープ りんごヨーグルト
15	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	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 みかん	水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト ずまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 みかん

ベビーフード(市販)の活用

忙しい時やお出かけ時、離乳食をどんな形態ですめていけばよいか分からない時など…市販のベビーフードは大活躍です。色々な食材が使用されているため、保育園の離乳食で食べたことのない食材をベビーフードを活用し様子を見て頂くこともできます。一般的に、ベビーフードのみではたんぱく食品が不足する傾向にあります。魚、肉、豆腐、卵などを加えて用意できるとバランスが良くなります。

※ 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。