

【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 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 金	入園式 			16 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のコーン煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のコーン煮 ゆし豆腐 バナナ
2 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	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	18 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 麩のすまし汁 ネーブル
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) みどりのマッシュポテト ツナマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしポテト(バター風味) ツナマトスープ ネーブル	19 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) リンゴとポテトの甘煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 リンゴとポテトの甘煮 魚汁
5 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のつぶし煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 野菜スープ りんご	20 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすとブロッコリーのとろ煮 パンプキンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとブロッコリーのとろ煮 パンプキンスープ ネーブル
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃの煮物 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃの煮物 野菜スープ バナナ	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	磯がゆ(べたべた) 人参とバナナのつぶしあえ 豆腐のすまし汁	磯がゆ ⇒ 軟飯 人参とバナナのつぶしあえ 豆腐のすまし汁
7 木	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) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮物 麩のすまし汁 バナナ	22 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚・つぶし人参 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚・スティック人参 麩のすまし汁 バナナ
8 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁	きなこがゆ(べたべた) コーンスープ ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 コーンスープ ネーブル	23 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 みそ汁 バナナ
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	くたくたツナそうめん すまし汁 バナナ 0%	そうめんのツナ野菜煮 すまし汁 バナナ	25 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 チキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 チキンスープ りんご
11 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根ほうれん草すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 麩のすまし汁 りんご	26 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ペースト 野菜スープ	くたくたツナそうめん すまし汁 りんご	くたくたツナそうめん すまし汁 りんご
12 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 みそ汁 りんご	27 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 緑のマッシュポテト(バター) 麩のみそ汁 ネーブル
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜小松菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 魚汁 りんご	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 麩のみそ汁 バナナ
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁	煮込みうどん 南瓜と豆腐の煮物 ネーブル	煮込みうどん 南瓜と豆腐の煮物 ネーブル	30 土	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	ささみの煮込みうどん バナナ	ささみうどん バナナ
15 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭と人参のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と人参の煮物 麩のみそ汁 りんご	<p>※ 仕入れの関係上、季節の果物・一部の食品(鮭など)が変更となる場合があります。</p> <p>※ 食べたことのない食品は、ご家庭にて2回以上食べてみてアレルギー等の問題がないことをご確認ください。</p> <p>※ 食べられる食品が増えた際は、担任までご報告ください。</p>			

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。