



【令和6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。

第2愛心こども園

管理栄養士 植月 麻幹子

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 土	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 主な材料)精白米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ わかめ バナナ	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のくずし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のくずし煮 みそ汁 果物
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 人参 小松菜 そうめん 小松菜 ネーブル	くたくた煮そうめん 魚汁 果物	煮そうめん 魚汁 果物	18 火	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 すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 トマト レタス ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ツナトマトスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 ツナトマトスープ 果物
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ 花かつお	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 果物	19 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 大根 人参 豆腐 玉ねぎ 花かつお わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ハンバーグ みそ汁 果物
5 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ ほうれん草 うどん きゅうり ネーブル	しらすの煮込みうどん きゅうりのかか煮 果物	しらすの煮込みうどん きゅうりのかか煮	20 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 白菜 とうがん 人参 絹ごし豆腐 白菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 果物
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 レタス 花かつお 鶏ささみ(豚レバー) バナナ	レタスおかかおじや(ペガ) 鶏肉汁 果物	レタスおかかおじや ⇒ 軟飯 鶏肉汁(レバー) 果物	21 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 白菜 トマト バナナ	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト 豆腐のみそ汁 果物
7 金	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 鮭 人参 ミルク ネーブル	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のほぐし煮 パンプキンポターージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜の煮物 パンプキンポターージュ 果物	22 土	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 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
8 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツじゃが芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料)精白米 しらす干し キャベツ じゃが芋 人参 麩 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のすまし汁 果物	24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 大根 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 果物
10 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 とうがん 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩のすまし汁 果物	25 火	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 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 大根 人参 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ スイカ (イナムルチみそ)	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
11 火	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)精白米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 キャベツ ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のうま煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のうま煮 ゆし豆腐 果物	26 水	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 すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 ミルク バナナ	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのつぶしあ 野菜ミルクタージュ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのつぶしあえ 野菜ミルクタージュ 果物
12 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) しらすときゅうりのだし煮 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのだし煮 野菜スープ 果物	27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 さつま芋 ほうれん草 絹ごし豆腐 キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋とほうれん草の 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とほうれん草のマ 豆腐のみそ汁 果物
13 木	♪ お弁当会 ♪			28 金	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 すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 そうめん 花かつお 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶	くたくた煮そうめん 豆腐のスープ 果物	くたくた煮そうめん 豆腐のスープ 果物
14 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参じゃが芋ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 白菜 人参 じゃが芋 うどん 鶏ささみ バナナ	煮込みうどん 果物	煮込みうどん ポイル人参 果物	29 土	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 主な材料)精白米 しらす干し 玉ねぎ 白菜 人参 花かつお ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白菜とおかかのくたくた煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白菜とおかかのくたくた煮 ゆし豆腐 果物
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 ブロッコリー 玉ねぎ バナナ	人参がゆ(べたべた) 魚汁 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 果物	※ 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、担任へご報告ください。 ※ 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。			