

離乳食 こんだて



【 NO 1 】

R04 (2022) 年09月

- ★ 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。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

愛泉保育園

| 回数 | 1回食 (午前) | | | 2回食 (午後) | |
|----------|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| 月令 | 5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間) | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 |
| 形態 固さ | なめらかにすりつぶした状態 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) | 舌でつぶせる固さ 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 木 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・白身魚 | 全かゆ・じゃがいも・米 | にんじん・にんじん・ほうれんそう・りんご | ブロッコリー | |
| 2 金 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ | 全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・じゃがいも・米 | ほうれんそう・にんじん・バナナ | カリフラワー | |
| 3 土 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 ササミとほうれん草の煮物 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 絹ごし豆腐・合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・米 | にんじん・ほうれんそう・とうがん・りんご | ブロッコリー・にんじん | |
| 5 月 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 魚汁 野菜スティック りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 白身魚・合わせ味噌 | 全かゆ・さつまいも・米・じゃがいも | にんじん・ほうれんそう・にんじん・りんご | ブロッコリー | |
| 6 火 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ | 全粥→軟飯 味噌汁 くず煮豆腐 バナナ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・絹ごし豆腐 | 全かゆ・かたくり粉・米 | ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャベツ | バナナ・かぼちゃ・カリフラワー | |
| 7 水 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 煮込みうどん 野菜スティック りんご | 煮込みうどん 野菜スティック りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 鶏ささみ | うどん・じゃがいも・米・全かゆ | にんじん・はくさい・大根・りんご | かぼちゃ・ほうれんそう | |
| 8 木 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ | 全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 バナナ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・じゃがいも・米 | キャベツ・にんじん・バナナ・小松菜 | | |
| 9 金 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 バナナ | 全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 バナナ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・白身魚 | 全かゆ・米 | はくさい・にんじん・小松菜・バナナ | カリフラワー | |
| 10 土 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のくず煮 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・絹ごし豆腐 | 全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米 | はくさい・にんじん・ほうれんそう・りんご | にんじん・ほうれんそう | |
| 12 月 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 ササミと根菜のうま煮 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・じゃがいも・米・さつまいも | 大根・にんじん・にんじん・りんご・キャベツ | | |
| 13 火 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 鶏と野菜粥 味噌汁 野菜スティック りんご | 鶏と野菜粥 味噌汁 野菜スティック りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 鶏ささみ・絹ごし豆腐・合わせ味噌 | 全かゆ・米 | かぼちゃ・キャベツ・にんじん・大根 | りんご・ほうれんそう・カリフラワー | |
| 14 水 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・かたくり粉・米 | キャベツ・にんじん・大根・にんじん | はくさい・りんご・ほうれんそう | |
| 15 木 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・白身魚 | 全かゆ・米 | はくさい・にんじん・小松菜・りんご | カリフラワー | |

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

離乳食 こんだて

【 NO 2 】

R04 (2022) 年09月

- ★ 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。
- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

愛泉保育園

| 回数 | 1回食 (午前) | | | 2回食 (午後) | |
|----------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| | 5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間) | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 |
| 形態 固さ | なめらかにすりつぶした状態 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) | 舌でつぶせる固さ 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) |
| 16 金 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 煮込みうどん 野菜スティック バナナ | 煮込みうどん 野菜スティック バナナ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 鶏ささみ | うどん・じゃがいも・さつまいも・米 | にんじん・はくさい・バナナ・ブロッコリー | 大根 | |
| 17 土 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・米 | はくさい・にんじん・大根・りんご | かぼちゃ・キャベツ | |
| 19 月 | ●敬老の日● | | | | |
| 主な食材 | | | | | |
| 21 水 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 白身魚と小松菜の煮物 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・白身魚 | 全かゆ・米 | はくさい・にんじん・小松菜・りんご | カリフラワー | |
| 22 木 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 煮込みうどん 野菜スティック バナナ | 煮込みうどん 野菜スティック バナナ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 鶏ささみ | うどん・じゃがいも・米・全かゆ | にんじん・はくさい・大根・バナナ | かぼちゃ・ほうれんそう | |
| 23 金 | ●秋分の日● | | | | |
| 主な食材 | | | | | |
| 26 月 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 鶏汁 野菜スティック りんご | 全粥→軟飯 鶏汁 さつまいものマッシュ りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 鶏ささみ・合わせ味噌 | 全かゆ・さつまいも・米 | にんじん・大根・りんご・ほうれんそう | | |
| 27 火 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ | 全粥→軟飯 味噌汁 ササミと野菜のそぼろ煮 バナナ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・かたくり粉・米 | キャベツ・にんじん・大根・にんじん | はくさい・バナナ・カリフラワー | |
| 28 水 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 煮込みうどん 野菜スティック バナナ | 煮込みうどん 野菜スティック バナナ | おじや | おじや |
| 主な食材 | 鶏ささみ | うどん・じゃがいも・米・全かゆ | にんじん・はくさい・大根・バナナ | ブロッコリー | |
| 29 木 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 ささみと根菜の煮物 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・米 | かぼちゃ・キャベツ・大根・にんじん | りんご・ほうれんそう | |
| 30 金 | 10倍つぶしかゆ すまし汁 | 7倍粥→全粥 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご | 全粥→軟飯 味噌汁 肉じゃが風煮物 りんご | おじや | おじや |
| 主な食材 | 合わせ味噌・鶏ささみ | 全かゆ・じゃがいも・米 | ほうれんそう・大根・にんじん・りんご | ブロッコリー | |

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。