

離乳食こんだで

ري الم

愛泉保育園

★ 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。

			個人差を考慮しながら進めます	0				
	★ 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 伊波亜紀乃							
回数	1774、17年、その他の部日によ	1 回食 (午前)		2回食				
月齢	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	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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ			
ち固	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)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)			
1	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや			
•	すまし汁	味噌汁	味噌汁					
水	X	ささみと南瓜の煮物	ささみと南瓜の煮物					
主な食材	 合わせ味噌・鶏ささみ	バナナ 全かゆ・米	バナナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ・バナナ・ブロッコリー	+ U = = 0			
	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	小松采・にんしん・かほらや 全粥→軟飯	おじや	おじや			
2	すまし汁	· 味噌汁		83 6 (83 6 (0			
	7 6 0/1	白身魚と野菜のそぼろ煮	白身魚と野菜のそぼろ煮					
木		りんご	りんご					
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米・さつまいも	にんじん・小松菜・りんご		·····			
3								
J			=7					
金			a c. <i>i</i>		DET.			
			ر باب		Pintip Z			
主な食材		*	X *	п				
6			±± 0.4 ==					
		* 112		★				
月		7/1						
<u></u> 主な食材		<u> </u>	×	II	1			
7	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや			
,	すまし汁	味噌汁	味噌汁					
火		肉じゃが風煮物	肉じゃが風煮物					
		りんご	りんご	<u> </u>				
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・にんじん・りんご・たまねぎ	I 45 18 14	45 18 14			
8	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁	│ 全粥→軟飯 │ 味噌汁	おじや	おじや			
_	9 & C/T	「味噌汁」 ササミと野菜のそぼろ煮	「味噌汁」 ササミと野菜のそぼろ煮					
水		バナナ	バナナ					
<u>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</u>	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・かたくり粉・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ	II ブロッコリー・バナナ・カリフラワー	1			
9	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや			
9	すまし汁	味噌汁	味噌汁					
木		白身魚と野菜の煮物	白身魚と野菜の煮物					
主な食材		バナナ	バナナ		1			
	合わせ味噌・白身魚	全かゆ・米	たまねさ・はうれんそう・にんしん	ブロッコリー・バナナ・カリフラワー おじや	おじや			
10	-	-> /> >		85 6	83 0 (0			
_		つ井当年						
金	U							
主な食材			w T					
13	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや			
	すまし汁	味噌汁	味噌汁		_			
月		ささみと大根の煮物 りんご	ささみと大根の煮物					
主な食材	 合わせ味噌・鶏ささみ	<u></u> 全かゆ・かたくり粉・米	りんご	 りんご・かぼちゃ・カリフラワー				
	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや			
14	すまし汁	味噌汁	味噌汁					
رار		ささみと野菜の煮物	ささみと野菜の煮物					
火		りんご	りんご					
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	大根・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー	りんご・たまねぎ				
15	10倍つぶしかゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	おじや	おじや			
	すまし汁 💆 🦅	野菜スティック	野菜スティック					
水	-	バナナ	バナナ					
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 鶏ささみ	うどん・米・さつまいも・全かゆ	 にんじん・ほうれんそう・大根・にんじん	 バナナ・ブロッコリー	l			
2021	Any C C O7)						
			-		the man			
主な食材								
			6					
		00			() 9 9 5			
主な食材					(O)))>			
エル艮材								
			and the control					
		J • •						



[NO 2]

R06 (2024) 年05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。

		月頃です。進み具合をみながら こり、献立を変更することがあり	、幼児食へ移行していきます。 ります。材料は主なものを記載し	.ています。 (4	作成者)栄養士 伊波亜紀乃
回数		1回食 (午前)		2回食	(午後)
月齡	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間) なめらかにすりつぶした状態	7·8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9·10·11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	7·8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9·10·11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
形態固さ	コーグルト状(ごっくん)	者で つふせる回さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	圏くさじつふせる回さ バナナ位(かみかみ)	豆腐位(もぐもぐ)	圏くさじつふせる回さ バナナ位(かみかみ)
16	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
10	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
木		ささみと南瓜の煮物 りんご	ささみと南瓜の煮物 りんご		
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ	全かゆ・米	にんじん・キャベツ・ブロッコリー・とうがん	りんご・カリフラワー	
17	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
	すまし汁	味噌汁 白身魚とブロッコリーの煮物	│ 味噌汁 │ 白身魚とブロッコリーの煮物		
金		バナナ	バナナ	6 P	
主な食材		全かゆ・米・さつまいも	とうがん・小松菜・にんじん・バナナ	ほうれんそう	
20	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁	全粥→軟飯 味噌汁	おじや	おじや
	9 & C/I	が増け ささみとトマトの煮物	ささみとトマトの煮物		
月		りんご	りんご		
主な食材	合わせ味噌・鶏ささみ 10倍つぶしかゆ	全かゆ・米 7倍粥→全粥	にんじん・大根・ブロッコリー 全粥→軟飯	トマト・りんご・ほうれんそう おじや	にんじん おじや
21	すまし汁	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	生物一軟颇 味噌汁	1 5 C T	8 C 13
火		豆腐と野菜の煮物	豆腐と野菜の煮物		
	소ᄔᆎᄥᄱᄀᆝᇹᄷ	りんご	りんご	111 - 1224 1 22 1-1111	
主な食材	合わせ味噌・絹ごし豆腐 10倍つぶしかゆ	全かゆ・米 煮込みうどん	ブロッコリー・にんじん・大根・たまねぎ 煮込みうどん	りんご・ほうれんそう・にんじん おじや	おじや
22	すまし汁	野菜スティック	野菜スティック		
水		バナナ	バナナ		
主な食材	 鶏ささみ	うどん・米・全かゆ	にんじん・ほうれんそう・大根・にんじん	 バナナ・ブロッコリー	l
23	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
木		白身魚とブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	白身魚とブロッコリーのそぼろ煮 バナナ		
主な食材	絹ごし豆腐・合わせ味噌・白身魚	全かゆ・かたくり粉・米・さつまいも	ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん	バナナ	
24	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
	すまし汁	味噌汁 肉じゃが風煮物	味噌汁 肉じゃが風煮物		
金		りんご	りんご		
主な食材		全かゆ・じゃがいも・かたくり粉・米	ほうれんそう・にんじん・りんご・たまねぎ		
27	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁	全粥→軟飯 味噌汁	おじや	おじや
	7 & 071	白身魚と野菜の煮物	白身魚と野菜の煮物		
月		りんご	りんご		
主な食材	合わせ味噌・白身魚 10倍つぶしかゆ	全かゆ・米 にんじん粥	大根・ほうれんそう・キャベツ・にんじん にんじん粥	りんご・カリフラワー おじや	おじや
28	すまし汁*・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味噌汁	味噌汁	8 C 4	20 C
火	・お誕生会	ササミと野菜のそぼろ煮	ササミと野菜のそぼろ煮		\ \frac{z}{}
主な食材	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	バナナ 全かゆ・かたくり粉・米	バナナ にんじん・青菜・大根・バナナ	<u> </u> かぼちゃ・ブロッコリー	
29	10倍つぶしかゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	おじや	おじや
29	すまし汁	野菜スティック	野菜スティック		
水		バナナ	バナナ		
主な食材	 白身魚	うどん・米・全かゆ	 にんじん・小松菜・大根・にんじん	l バナナ・ブロッコリー	
30	10倍つぶしかゆ	7倍粥→全粥	全粥→軟飯	おじや	おじや
	すまし汁	味噌汁 ササミと根菜のうま煮	味噌汁 ササミと根菜のうま煮		
木		りんご	りんご		
主な食材		全かゆ・じゃがいも・米	にんじん・ほうれんそう・りんご・キャベツ		
31	10倍つぶしかゆ すまし汁	7倍粥→全粥 味噌汁	全粥→軟飯 味噌汁	おじや	おじや
金	7 6 6/1	^{味噌} 汗 ささみと根菜のくず煮	・ はさみと根菜のくず煮	7	
		バナナ	バナナ		
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・小松菜・大根・にんじん	バナナ・にんじん・ブロッコリー 	
	1 214	1, 1, 1, 1, =>			
主な食材					
土な良材	#		\ \cdot\	100	
	2 013				
	× 13,	1,1,1, =			• •
主な食材	1 313	!ı !ı =>, ••••			
0-10(P)		‡¹ =			
	*	4 00 0			
				And and seed	T
主な食材		n n			<u> </u>
		~		S. A. Carrier	
主な食材					