

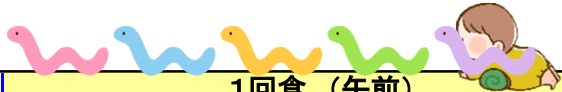
【令和 7年】

【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子

- ★ 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。

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
月令	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 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				
4 土	おじや マッシュポテト 野菜スープ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 人参 ジャが芋 ほうれん草 コーン缶</small>	おじや マッシュポテト 野菜スープ 	鶏おじや 	
6 月	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 ジャが芋 人参 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ	鶏おじや <small>米 あおさ ささみ 人参 玉ねぎ</small>	
7 火	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 白菜 大根 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみ大根 みかん	 コーンリゾット風 <small>米 白菜 ねぎ コーン缶 ささみ バナナ</small>	
8 水	人参がゆ(べたべた) 豆腐のみどりあん 大根スープ みかん <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 ブロッコリー 大根 玉ねぎ みかん</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどりあん 大根スープ みかん	アーサー入りおじや <small>米 ささみ 青のり ブロッコリー</small>	
9 木	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 ブロッコリースープ みかん <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 ジャが芋 ブロッコリー みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 ブロッコリースープ	魚おじや <small>米 ブロッコリー 人参 白身魚</small>	
10 金	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト風味 くたくたそうめん汁 みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん あおさ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト風味 そうめん汁 みかん	鶏おじや 	
11 土	おじや ゆし豆腐(薄) バナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ゆし豆腐 あおさ バナナ</small>	おじや ゆし豆腐(薄) バナナ 	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参 玉ねぎ</small>	
14 火	全がゆ(べたべた) ささみのトマト風味 白菜スープ バナナ <small>(主な材料) 米 ささみ ジャが芋 人参 白菜 ブロッコリー バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのトマト風味 白菜スープ 手づかみポテト バナナ	ツナおじや <small>米 ツナ缶 ジャが芋 人参</small>	
15 水	のりがゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 かぼちゃポタージュ みかん <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 みかん</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 かぼちゃポタージュ みかん	ツナおじや <small>米 ツナ缶 白菜 あおさ</small>	
16 木	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 大根 人参 ほうれん草 鶏ひき肉 そうめん バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁 手づかみ大根 バナナ	芋入りおじや 	
17 金	納豆入りおじや(べたべた) ポテトスープ みかん 野菜スープ <small>主な材料) 米 ひきわり納豆 ブロッコリー ジャが芋 白菜 人参 コーン缶 みかん</small>	納豆入りおじや ⇒ 軟飯 ポテトスープ みかん	魚おじや <small>米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー</small>	
18 土	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん <small>主な材料) 米 玉ねぎ 人参 きゅうり あおさ 絹ごし豆腐 みかん</small>	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん 	魚おじや <small>米 白身魚 人参</small>	



回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	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 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)
20 月	おじや(トマト風味) マッシュポテト 野菜スープ みかん <small>(主な材料) 米 玉ねぎ トマト缶 人参 ツナ缶</small>	おじや(トマト風味) マッシュポテト 野菜スープ みかん <small>(主な材料) じゃが芋 ほうれん草 Cコーン缶 みかん</small>	鶏おじや <small>米 ささみ 人参 ほうれん草</small>	
21 火	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 ポテトスープ みかん <small>(主な材料) 白身魚 人参</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 ポテトスープ 手づかみポテト みかん <small>じゃが芋 ブロッコリー みかん</small>	ツナおじや <small>米 ツナ缶 人参 ブロッコリー</small>	
22 水	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草スープ バナナ <small>(主な材料) 米 あおさ 豆腐 大根 人参 ほうれん草 じゃが芋 BFホワイトソース バナナ</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草スープ バナナ(手づかみ)	鶏おじや <small>米 ささみ ブロッコリー 人参</small>	
23 木	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のささみあん くたくたそうめん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ そうめん あおさ バナナ</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のささみあん そうめん汁 バナナ	ツナおじや <small>米 人参 玉ねぎ ツナ缶</small>	
24 金	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 キャベツ 大根 あおさ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん	魚おじや  <small>米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶</small>	
25 土	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ みかん 野菜スープ <small>(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 白菜 じゃが芋 人参 みかん</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ みかん 	鶏おじや <small>米 ささみ 白人参 ほうれん草</small>	
27 月	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃ煮 野菜スープ みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 人参 キャベツ Cコーン缶 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃ煮 野菜スープ みかん 手づかみかぼちゃ	ツナおじや  <small>米 米 人参 ツナ缶 ほうれん草</small>	
28 火	全がゆ(べたべた) 野菜だし煮 ゆし豆腐(薄) いちごのミルク煮 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 人参 ゆし豆腐 あおさ いちご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜だし煮 ゆし豆腐(薄) いちごのミルク煮	魚おじや  <small>米 じゃが芋 ブロッコリー 白身魚</small>	
29 水	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトスープ みかん <small>(主な材料) 米 トマト 豆腐 ブロッコリー じゃが芋 人参 みかん</small>	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 ポテトスープ みかん	ツナおじや <small>米 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ</small>	
30 木	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ <small>(主な材料) 茹でうどん 人参 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青のり みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトのみそ汁 バナナ(手づかみ)	魚おじや <small>米 ささみ ほうれん草 人参</small>	
31 金	煮込みうどん 白身魚のポテト煮 みかん すまし汁 <small>(主な材料) 茹でうどん 人参 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青のり みかん</small>	煮込みうどん 白身魚のポテト煮 みかん	魚おじや <small>米 ささみ ほうれん草 人参</small>	

※ 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ください。

好き嫌いへの対応

離乳食も、9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、初めて口にすると食べ慣れないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではないかもしれません。だから続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

