

10月 離乳食こんだて

【NO1】

【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。 (作成者) 栄養士 野原正子
- ★ 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)	
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)
1 土	第43回運動会 			
3 月	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 大根みそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 さつま芋 白身魚</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん <small>レタス トマト 玉ねぎ 大根 みかん</small>	鶏おじや <small>米 ささみ ブロッコリー</small>	
4 火	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁 バナナ <small>(主な材料) 米 青のり 豆腐 ほうれん草</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ <small>じゃが芋 パナナ</small>	コーンリゾット風 <small>米 ほうれん草 Cコーン缶</small>	
5 水	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 くたくたうどん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 トマト</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 うどん汁 手づかみポテト バナナ <small>じゃが芋 うどん あおさ 白菜 パナナ</small>	磯おじや <small>米 しらす干し 青のり 人参</small>	
6 木	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん ほうれん草スープ りんご <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん ほうれん草スープ りんご <small>かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 りんご</small>	豆腐おじや <small>米 人参 豆腐</small>	
7 金	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根スープ 手づかみ大根 みかん <small>人参 ブロッコリー 大根 あおさ みかん</small>	納豆おじや <small>米 ひきわり納豆 人参</small>	
8 土	ツナおじや 冬瓜スープ(みそ風味) みかん すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 キャベツ</small>	ツナおじや 冬瓜のみそ汁 みかん  <small>人参 豆腐 冬瓜 みかん</small>	魚おじや <small>米 白身魚 人参</small>	
11 火	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨 <small>(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨 <small>トマト そうめん サラダ菜 梨</small>	かぼちゃおじや <small>米 白身魚 かぼちゃ</small>	
12 水	のりがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ 梨 <small>(主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 梨 <small>ブロッコリー 人参 白菜 小松菜 梨</small>	根菜おじや <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参</small>	
13 木	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 大根みそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん <small>人参 レタス 大根 あおさ みかん</small>	野菜おじや <small>米 じゃが芋 青のり キャベツ</small>	
14 金	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 大根みそ汁 梨 <small>(主な材料) 米 レタス 豆腐</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 大根のみそ汁 手づかみ大根 梨 <small>人参 さやいんげん 大根 あおさ 梨</small>	芋おじや <small>米 さつま芋 青のり</small>	
15 土	みどりがゆ(べたべた) 根菜二色煮 あおさ汁 みかん <small>(主な材料) 米 ほうれん草 大根</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜二色煮 あおさ汁 みかん  <small>人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん</small>	ツナおじや <small>米 ツナ缶 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。



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)
17月	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 みかん <small>(主な材料) 米 さつまいも 白身魚 人参 そうめん ほうれん草 みかん</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 みかん	鶏おじや 米 かぼちゃ 鶏ひき肉	
18火	全がゆ(べたべた) さつまいもマッシュ くたくたうどんみそ風味 梨 <small>(主な材料) 米 さつまいも きなこ うどん 小松菜 人参 梨</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいも団子(手づかみ) みそうどん汁 梨	コーンリゾット風 米 コーン缶 ブロッコリー	
19水	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 チンゲン菜 玉ねぎ コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ 手づかみ人参 バナナ	鶏おじや 米 人参 玉ねぎ ささみ	
20木	おじや かぼちゃマッシュ 白菜スープ(みそ風味) みかん <small>(主な材料) 米 サラダ菜 人参 ツナ缶 かぼちゃ 白菜 豆腐 あおさ みかん</small>	おじや かぼちゃだし煮 白菜スープ(みそ風味) みかん	魚おじや 米 白身魚 ブロッコリー	
21金	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト <small>(主な材料) 米 キャベツ人参玉ねぎ鶏ささみGコーンじゃがいもバナナヨーグルト</small>	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト	かぼちゃおじや 米 白身魚 かぼちゃ	
22土	みどりがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のスープ みかん <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のスープ みかん	野菜おじや  米 人参 ほうれん草	
24月	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 じゃが芋 わかめ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 みかん	芋おじや 米 きな粉 さつまいも	
25火	全がゆ(べたべた) 白身魚とブロッコリーのスープ煮 豆腐と野菜のみそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 豆腐 人参 あおさ バナナ</small>	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とブロッコリーのスープ煮 豆腐と野菜のみそ汁 バナナ 手づかみ人参	ツナおじや 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶	
26水	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 大根のみそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 さつまいも きゅうり 白身魚 人参 大根 りんご</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みかん	豆腐おじや 米 あおさ 豆腐	
27木	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ みかん <small>主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 コーン缶 じゃが芋 ブロッコリー みかん</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ みかん	鶏おじや  米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参	
28金	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚と野菜のクリームスープ りんご <small>(主な材料) 米 じゃが芋 青のり 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 手づかみポテト 魚と野菜のクリームスープ りんご	野菜おじや  米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	
29土	納豆がゆ(べたべた) 野菜スープ みかん <small>主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 大根 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 みかん</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ みかん 	コーンリゾット風 米 玉ねぎ コーン缶	
31月	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん 大根のみそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 バクチョイ 大根 あおさ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん 大根スープ みかん 手づかみ大根	かぼちゃおじや 米 かぼちゃ ささみ	

