9月 離乳食こんだて

【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。
★ 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。

【 NO 1 】　　（作成者）栄養士　野原正子

回数	1回食 （午前）			2回食 （午後）	
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・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	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）	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 木	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	あおさがゆ（べたべた） 豆腐の人参あん 根菜スープ（みそ風味） りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あん 根菜みそ汁（手づかみポテト） りんご	パンがゆ→コロコロトースト 白身魚のみどり煮 かぼちゃのスープ ネーブル	スティックトースト（手づかみ） 白身魚のみどり煮 かぼちゃのスープ ネーブル
	（主な材料） 米 人参 じゃが芋 ほうれん草 あおさ 豆腐 玉ねぎ りんご			食パン 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	
2 金	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	みどりがゆ（べたべた） 白身魚とポテトのだし煮 レタスと人参のスープ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 レタスと人参のスープ 梨（手づかみ人参）	おじや 鶏ささみのくず煮 くたくたそうめん汁 りんご	おじや 鶏ささみのくず煮 くたくたそうめん汁 りんご
	（主な材料） 米 白身魚 人参 レタス ほうれん草 じゃが芋 青のり 梨			米 玉ねぎ 人参 あおさ ささみ そうめん りんご	
3 土	10倍がゆ（とろとろ） ブロッコリーすり流し ポテトすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 ブロッコリースープ ネーブル	かぼちゃがゆ（べたべた） 魚と人参のスープ（みそ風味） りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のみそ汁 りんご
	（主な材料） 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル			米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ りんご	
5 月	10倍がゆ（とろとろ） 根菜ペースト 大根とろ煮 すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナじゃが おろし大根のスープ（みそ風味） ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが おろし大根のスープ（みそ風味） ネーブル	のりがゆ（べたべた） 大根と鶏の煮物 人参スープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 大根と鶏の煮物 人参スープ りんご
	（主な材料） 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 オクラ 大根 あおさ ネーブル			米 青のり 大根 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
6 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃすり流し とろとろバナナ　すまし汁	全がゆ（べたべた） かぼちゃと豆腐のだし煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 ポテトスープ　手づかみかぼちゃ バナナ	人参がゆ（べたべた） ブロッコリーささみあん さつま汁（みそ風味） ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーささみあん さつま芋汁　手づかみ芋 ネーブル
	（主な材料） 米 かぼちゃ 玉ねぎ 絹ごし豆腐 じゃが芋 ほうれん草 バナナ			米 人参 ブロッコリー ささみ 里芋わかめ ネーブル	
7 水	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のかぼちゃあん くたくたうどん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん くたくたうどん汁 ネーブル	おじや かぼちゃポタージュ ゆるゆるりんごぜりー	おじや かぼちゃポタージュ りんごぜりー 手づかみかぼちゃ
	（主な材料） 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ うどん ほうれん草 ネーブル			米 人参 ツナ缶 ひきわり納豆 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご 粉寒天	
8 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 魚と野菜のスープ煮 オクラスープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 オクラのみそ汁 バナナ（手づかみ）	きなこがゆ（べたべた） 豆腐の二色あん ポテトポタージュ りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん ポテトポタージュ りんご
	（主な材料） 米 白身魚 人参 ブロッコリー オクラ あおさ バナナ			米 きなこ 豆腐 人参 ほうれん草 Cコーン缶 じゃが芋 ブロッコリー りんご	
9 金	10倍がゆ（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト とうがすり流し　すまし汁	おじや ほうれん草のツナ煮 とうがん汁（みそ風味） ネーブル	おじや ほうれん草のツナ煮 とうがん汁（みそ風味） ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐とポテトのだし煮 人参スープ バナナゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 人参スープ　手づかみ人参 バナナゼリー
	（主な材料） 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 とうがん あおさ ネーブル			米 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 人参 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ 粉寒天	
10 土	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） かぼちゃそぼろ煮風 根菜スープ（みそ風味） りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 根菜のみそ汁 りんご
	（主な材料） 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル			米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参 じゃが芋 りんご	
12 月	10倍がゆ（とろとろ） ポテトすり流し ブロッコリーペースト トマトペースト　すまし汁	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮 大根スープ（みそ風味） ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 大根のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ（べたべた） 白身魚と根菜のトマト煮 くたくたそうめん汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のトマト煮 くたくたそうめん汁 りんご
	（主な材料） 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 大根 わかめ ネーブル			米 ブロッコリー 白身魚 人参 トマト そうめん りんご	
13 火	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁	おじや かぼちゃのささみあん あおさ汁 ネーブル	おじや かぼちゃのささみあん あおさ汁 ネーブル	のりがゆ（べたべた） さつま芋マッシュ ほうれん草スープ 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子（手づかみ） ほうれん草スープ 梨
	（主な材料） 米 人参 サラダ菜 かぼちゃ ささみ あおさ ネーブル			米 青のり さつま芋 きなこ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 梨	
14 水	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト 人参・ポテトペースト すまし汁	菜がゆ（べたべた） 豆腐と根菜のだし煮 人参スープ バナナ	菜がゆ（べたべた） 豆腐と根菜のだし煮 人参スープ バナナ	鶏がゆ（べたべた） ツナポテト かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト かぼちゃスープ りんごゼリー
	（主な材料） 米 レタス 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 人参 Cコーン缶 バナナ			米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ りんご 粉寒天	

※　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。