



令和4年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者) 管理栄養士 高 貴子

Table with columns for Day, Dish Name, Meal Type, and Ingredients. Includes a '運動会' (Sports Meeting) section on October 29th.

- ★ 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。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。





# 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。 【NO1】 (作成者) 管理栄養士 高 貴子

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	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
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) ポテのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ	具だくさんおじや みそ汁 りんご 	具だくさんおじや みそ汁 りんご
3	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のスープ煮 大根・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ささみのみどり煮 芋スープ りんごくず煮	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどり煮 芋スープ りんごくず煮
4	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテとほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ 柿	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ 柿
5	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト とろとろバナナ	菜がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 コロコロ人参	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 スティック人参
6	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテ・ほうれん草ペースト すまし汁	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
7	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 みそ汁 つぶし芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 コロコロ芋 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナ 	おじや きゅうりのおかか煮 ポテスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテスープ りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) ポテペースト 人参ペースト 野菜スープ	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ 
12	お弁当会 愛情たっぷりの お弁当お願いします  			人参がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテスープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテスープ りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 芋ペースト	野菜がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のうま煮 コーンスープ 梨ゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 コーンスープ 梨ゼリー
14	10倍がゆ(とろとろ) ポテペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテと野菜のスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテと野菜のスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 そうめん汁 りんご
15	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや ゆし豆腐 バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご 



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	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
固さ	ブレンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
17月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ジャが芋	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん (主な材料) 人参 ブロccoliー なす わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん (主な材料) みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 キャベツ ツナ缶 人参 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご 
18火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ ジャが芋 人参 クリームコーン缶 梨	みどりがゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ 梨 	パンがゆ⇒ころころトースト 芋きんとん 鶏と野菜のスープ煮 バナナ (主な材料) 食パン さつま芋 りんご	スティックトースト 芋きんとん 鶏と野菜のスープ バナナ (主な材料) 鶏ささみ 人参 ほうれん草 パナ
19水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト ジャが芋 あおさ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 豆腐 白身魚 ブロccoliー 人参 ジャが芋 わかめ パナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
20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 (主な材料) 米 人参 ジャが芋 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 あおさ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ひきわり納豆 ジャが芋 玉ねぎ 人参 トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご 
21金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ わかめ ジャが芋 りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨 (主な材料) 食パン 鶏ささみ ジャが芋 かぼちゃ クリームコーン缶 梨	スティックトースト 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨
22土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 ジャが芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 パナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ 	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 (主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 鶏ささみ りんご ブロccoliー ジャが芋 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
24月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ ジャが芋 みかん	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん マッシュポテト	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん コロコロポテト	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮風 みそ汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
25火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 クリームコーン缶 みかん	みどりがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ (主な材料) 米 さつま芋 りんご 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 パナナ きなこ	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ
26水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 とろとろバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 鶏ささみ 白菜 人参 クリームコーン缶 パナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 ブロccoliー しらす干し 豆腐 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご
27木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ ジャが芋 わかめ 麩 パナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ みかん (主な材料) 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ みかん 
28金	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロccoliー 人参 絹ごし豆腐 わかめ 麩 キャベツ 梨	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 梨	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のトマト煮 ゆし豆腐 バナナ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ゆし豆腐	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト煮 ゆし豆腐 バナナ
29土	 <b>運 動 会</b> 				
31月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 豆腐 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 オレンジ 	おじや ほうれん草スープ みかんミルクゼリー (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 みかん ミルク	おじや ほうれん草スープ みかんミルクゼリー

※ 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。