

1月 離乳食献立表



- ★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。

令和4年度

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食 (午前)			2回食 (午後)				
月令	離乳初期		離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期		離乳後期	主な材料
	5・6ヶ月頃		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 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日～3日お正月休み									
4	水	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豚肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 豚肩肉(後期のみ) 鶏肉 沖縄豆腐 人参 大根 ほうれん草 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン1/2	米 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 (以下後期のみ)ホット ケーキミックス 牛乳	
5	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 白菜のクタクタ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 白菜の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト和え	米 ツ水煮缶 ヨーグル ト おつゆ麩 白菜 人 参 ほうれん草 パナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 南 瓜 人参 白菜 お つゆ麩	
6	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 白身魚 しらす 干し 玉ねぎ 小松 菜 ブロッコリー み かん	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 大根 人参 そ うめん 小松菜	
7	土	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 パナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 パナナ	米 沖縄豆腐 ほう れん草 おつゆ麩 玉ねぎ 人参 パナ ナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 しらす干 し 玉ねぎ 沖縄豆 腐	
9	月	成人の日(休園)							
10	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の炒め煮 すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 玉 ねぎ 人参 ひじき 白菜 わかめ おつ ゆ麩 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト しらす干 し 玉ねぎ 人参 小松菜	
11	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉とポテトそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉とポテトそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏むね肉 じゃが 芋 人参 チンゲン菜 おつゆ麩 りんご	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン ブロッコリー 玉ねぎ	
12	木	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん	米 白身魚 キャベ ツ 青のり ゆし豆腐 ほうれん草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 玉ね ぎ 大根 人参	
13	金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ なすとツのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 なすとツの炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 なす パプリカ ほうれん草 冬瓜 オ レンジ ツ水煮缶	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 パプリカ 玉ねぎ おつゆ麩 南瓜	
14	土	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のトトロ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のトトロ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 白ネギ 絹ごし豆腐 ピーマン チンゲン菜 葉ねぎ バナナ	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 チンゲン菜 玉ね ぎ そうめん 南瓜	
16	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鮭のポテトクリーム煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鮭のポテトクリーム煮 すまし汁 みかん	米 鮭 じゃが芋 人参 もずく 冬瓜 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋	
17	火	つぶしかゆ 大根ペースト	納豆がゆ ツナと大根のそぼろ煮 バナナ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 ツナと大根の炒め煮 バナナ そうめんトトロスープ	米 ツ水煮缶 大 根 人参 そうめん 小松菜 しめじ パ ナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉(中 期のみ) パプリカ 玉ねぎ おつゆ麩	

材料などの都合により献立を変更する場合があります。



令和4年度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数	1 回食 (午前)				2 回食 (午後)			
	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	
形態	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)		
18	水	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト レタス チンゲン菜 南瓜
19	木	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 ツ水煮缶 人 参キャベツ おつゆ 麩 もやし 豚肉 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 人参 南瓜
20	金	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ りんご	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ りんご	米 沖縄豆腐 トマト 玉ねぎ そうめん ほうれ ん草 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ブロッコ リー ピーマン 玉ねぎ
21	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 キャベツ 人参 沖縄豆腐 バナナ	おやつなし		
23	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 沖縄豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 冬瓜 島人参 おつゆ 麩 こんにゃく	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し 白 菜 ブロッコリー 小 松菜 玉ねぎ
24	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 レバー入りすまし汁 りんご	米 鶏肉 人参 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー 白 菜 豆腐 豚肉(後期 のみ) わかめ 大根りん ご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 パプリカ 玉ねぎ さつま芋
25	水	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の炒め煮 すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 ブ ロッコリー キャベツ じゃ が芋 おつゆ麩 コーン バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ブロッコ リー そうめん 小松菜 玉 ねぎ
26	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 白身魚のみみじあんかけ クリームスープ みかん	全がゆ→軟飯 焼き魚のトマトあんかけ クリームスープ みかん	米 白身魚 人参 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松 コ ーン クリーム みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 トマト 沖縄豆腐
27	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 鶏そぼろ煮 南瓜クリームスープ りんご	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ 南瓜クリームスープ りんご	米 鶏肉 人参 玉 ねぎ ブロッコリー 南瓜 トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 南瓜
28	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 みかん	米 ツ水煮缶 イ ンゲン 人参 小松菜 沖縄豆腐 玉ねぎ みかん	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 もやし 人参 そうめん 玉ねぎ ほう れん草
30	月	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ そぼろ煮 そうめんトトロスープ みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 そうめんトトロスープ みかん	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ホールトマト缶 そう めん ほうれん草 み かん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人 参 大根
31	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐のみみじあんかけ クリームスープ たんかん	全がゆ→軟飯 豆腐のみみじあんかけ クリームスープ たんかん	米 沖縄豆腐 もや し ほうれん草 玉 ねぎ ブロッコリー コーン クリーム タンカン	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 な す もやし

