

2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	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)		主な材料
1	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	全がゆ 鶏肉の柔らか煮 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 鶏肉 豚汁肉(後 期のみ) なす 玉ねぎお つぶ 人参 700g りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人 参 じゃが芋 玉ねぎ	
2	木	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ しらす入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 しらす入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 しらす入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 しらす干し じゃが芋 人参 インゲン 冬瓜 ほ うれん草 こんにゃく	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 小松菜 玉ねぎ しらす干し	
3	金	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 豆腐のあんかけ 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 豆腐のあんかけ そうめんトトロスープ りんご	米 沖縄豆腐 人 参 玉ねぎ そうめん ほうれん草 りんご 人参	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し トマ ト 700g 玉ね ぎ おつぶ 麩	
4	土	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ お肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 お肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 お肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 豚肉 700g 菜 人参 南瓜 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ 人参 南瓜	
6	月	つぶしかゆ かぼちゃペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	米 鶏汁肉 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 小 松菜 こんにゃく	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 小松菜 も やし おつぶ 麩	
7	火	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 人参 トマト 大根 玉ね ぎ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 人参 さ つま芋 玉ねぎ	
8	水	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 そうめんトトロスープ みかん	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 そうめんトトロスープ みかん	米 水炊き 豚肉(後 期のみ) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 そうめん 700g 菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ねぎ 人参 トマト	
9	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ クリームスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ クリームスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ クリームスープ オレンジ	米 白身魚 700g りー 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 ヨーグルト オ レンジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 人参 ほうれ ん草	
10	金	つぶしかゆ ほうれん草ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 絹ごし豆腐 ほ うれん草 もやし イン ゲン 大根 もずく 小 松菜 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし もずく 人 参 ほうれん草	
11	土	建国記念日(休園)								
13	月	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ ツナと野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 水炊き 白菜 ピーマン 玉ねぎ おつぶ 麩 インゲン オレンジ	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 人参 700g そうめん 小松菜 玉ねぎ	
14	火	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉 あおさ 人参 冬瓜 りんご キャベツ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん 草 もやし	
15	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 水炊き 小 松菜 玉ねぎ レタ ス トマト オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 小松菜 南瓜	

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)			
月令	離乳初期		離乳中期		離乳後期	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)	主な材料
16	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ シラスと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 シラスと野菜の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 しらす干し 小松菜 キャベツ 人参 りんご 大根	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 プロccoli	
17	金	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (1/2)	米 白菜 人参 プ ロccoli しらす干し ホットケーキミックス	
18	土	つぶしかゆ キャベツトロト煮	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 鶏ヒレ肉 レタス 人 参 もやし 小松菜 バ ナナ	おじや そうめんトロトスープ	おじや そうめんトロトスープ	米 小松菜 玉ねぎ そうめん ほうれん草	
20	月	つぶしかゆ ブロccoliペースト	全がゆ 白身魚のコーンクリームあん すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 白身魚のコーンクリームあん すまし汁 オレンジ	米 白身魚 コーンクリーム 玉ねぎ プロccoli トマト 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ フンゲ ン菜 人参 じゃが芋	
21	火	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 みかん	米 鶏肉 トマト 人参 大根 南瓜 みかん	おじや 豆乳スープ	おじや 豆乳スープ	米 フンゲン菜 玉ね ぎ 人参 じゃが芋 豆乳	
22	水	つぶしかゆ さつまいペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 インゲン 人参 白菜 小松 菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ プロccoli さつまい	
23	木	天皇誕生日(休園)							
24	金	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 みかん	米 鶏ヒレ肉 プロccoli じゃが芋 豆乳 レタス トマト みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロccoli 人参 小松菜	
25	土	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトスープ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトスープ バナナ	米 沖縄豆腐 白 菜 小松菜 そうめん ほうれん草 バナナ	もずくおじや すまし汁	もずくおじや すまし汁	米 もずく 人参 さつ まい 玉ねぎ	
27	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉と大根のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と大根のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 大根 プ ロccoli パパ リカ オレ ンジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 無塩バター (後期のみ) プロcc oli しらす干し	
28	火	つぶしかゆ 大根ペースト	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 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 ツナ水煮缶 白菜 人 参 ほうれん草 沖縄豆 腐 みかん	おじや さつまいきな粉入りマッシュ	おじや おやき	米 さつまい 人参 きな粉 無塩バター	

