

# 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5年度

【NO1】

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)		
1	月	お正月休み						
2	火							
3	水							
4	木	つぶしかゆ 杓苺ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 りんご	米 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 おつゆ麩 杓苺 玉ねぎ りんご (後期のみケチャップ 油)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン 白菜 南瓜 大根
5	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 うどんスープ ヨーグルト和え	おかゆ 豆腐の炒め煮 うどんスープ ヨーグルト和え	米 沖縄豆腐 玉ねぎ 杓苺 ビジキ うどん (乾)白菜 ヨーグルト パナナ	おじや おやき	おじや おやき	米 小松菜 大根 じゃが芋 青のり 無塩バター
6	土	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 パナナ	おかゆ ツナ柔らか煮 すまし汁 パナナ	米 ツナ水煮 ｷｰﾌﾟﾘ 人参 ブロッコリーほうれん草 おつゆ麩 パナナ	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 人参 しらす干し そうめん ｷﾝｸﾞﾝ菜 玉ねぎ
8	月	成人の日(休園)						
9	火	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ 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 冬瓜 ｺﾞﾙﾒ 人参 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ しらす干し 人参 小松菜
10	水	つぶしかゆ 青菜のペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ 杓苺 草 おつゆ麩 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー
11	木	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 魚のトマトあんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん	おかゆ 魚のトマトあんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん	米 白身魚 トマト 玉ねぎ ゆし豆腐 杓苺 草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ 大根 人参
12	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 南瓜の甘煮 すまし汁 みかん	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 焼き野菜 すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 小松菜 ひじき 玉ねぎ 杓苺 草 白菜 みかん	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 玉ねぎ おつゆ麩 キャベツ
13	土	つぶしかゆ 豆腐ペースト	おかゆ しらす入りそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ しらす入りそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 しらす干し 玉ねぎ ビｰﾏﾝ 絹ごし豆腐 もずく 玉ねぎ パナナ	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 南瓜 玉ねぎ そうめん ｷﾝｸﾞﾝ菜
15	月	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 豆腐のみどりあんかけ クリームスープ みかん	おかゆ 豆腐のみどりあんかけ クリームスープ みかん	米 沖縄豆腐 杓苺 草 もやし 玉ねぎ ｸﾘｰﾑ ｰﾝ ｸﾘｰﾑ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 小松菜 もやし

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5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	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)		
16	火	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ しらすのトロロ煮 バナナ そうめんトロロスープ	おかゆ しらすの炒め煮 バナナ そうめんトロロスープ	米 しらす干し じゃが芋 人参 (後期のみ 無塩バター) 玉ねぎ そうめん 小松菜 バナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン プローポリ- 玉ねぎ
17	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 りんご マカロニクリームスープ	おかゆ 魚のみどりあんかけ りんご マカロニクリームスープ	鮭 プローポリ- キャベツ 玉ねぎ マカロニ 人参 コーンクリーム りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 苺が菜 南瓜
18	木	お弁当会				おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 人参 プローポリ- そうめん 料理草 玉ねぎ
19	金	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 大根 人参 キャベツ おつゆ麩 みかん	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 料理草 人参
20	土	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 ピーマン 玉ねぎ 沖縄豆腐 人参 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プローポリ- 南瓜
22	月	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 沖縄豆腐 料理草 冬瓜 島 人参 玉ねぎ オレンジ (後期のみ 油)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし プローポリ- 小松菜 玉ねぎ
23	火	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ツナの柔らか煮 レバー入りすまし汁 りんご	米 ツナ水煮 玉ねぎ パプリカ プローポリ- 白菜 豆腐 人参 レバー (後期) りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 料理草 パプリカ 玉ねぎ 人参 さつま芋
24	水	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ クリームスープ オレンジ	おかゆ 魚のみどりあんかけ クリームスープ オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ ピーマン プローポリ- コーン リム オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 料理草 おつゆ麩
25	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 そうめんトロロスープ オレンジ	おかゆ ツナのそぼろ煮 そうめんトロロスープ オレンジ	米 ツナ水煮 もやし 南瓜 そうめん 小松菜 玉ねぎ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 青のり 玉ねぎ キャベツ
26	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ミルクスープ りんご	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ミルクスープ りんご	米 沖縄豆腐 ピーマン 玉ねぎ レタス 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 料理草
27	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 みかん	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 みかん	米 鶏ひき肉 イケゲン 人参 小松菜 玉ねぎ みかん	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 もやし 人参 そうめん 料理草 玉ねぎ
29	月	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 みかん	米 鶏もも肉 玉ねぎ ホールトマト 大根 人参 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 料理草 人参 南瓜
30	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 鮭のお芋クリーム煮 うどんスープ みかん	おかゆ 鮭のお芋クリーム煮 うどんスープ みかん	米 鮭 さつま芋 人参 うどん(乾) 白菜 料理草 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
31	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ しらすのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ しらす入り炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 しらす干し プローポリ- じゃが芋 (後期のみ 油) 人参 おつゆ麩 キャベツ バナナ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 人参 プローポリ- そうめん 小松菜 玉ねぎ

