

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）		
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	木	つぶしかゆ 豆腐入りペースト	おかゆ 豆腐のあんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐のあんかけ すまし汁 オレンジ	米 絹ごし豆腐 人参 青のり 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 もずく オレ ンジ	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 人参
2	金	つぶしかゆ にんじんペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 りんご そうめんトトロスープ	おかゆ ミニハンバーグ りんご そうめんトトロスープ	米 鶏肉 人参 玉ね ぎ そうめん ほうれん草 りんご (後期のみ 油々 チャップ)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 シラス干し トマ ト プロコリ- 玉ねぎ おつゆ麩
3	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ お肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ お肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 豚肉 人参 玉ね ぎ 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 さつま芋 玉ねぎ プロコリ- 人参
5	月	つぶしかゆ ピーマンのペースト	おかゆ 野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) みかん	おかゆ ピーマンの柔らか煮 ゆし豆腐(離乳) みかん	米 赤・黄パプリカ ゆし豆腐 小松菜 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 蒸しパン (離乳1/2)	米 黄パプリカ 小松菜 そうめん 玉ねぎ (後 期のみ ホットケーキ ミックス 牛乳)
6	火	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 魚の野菜あんかけ 豆乳スープ りんご	おかゆ 魚の野菜あんかけ 豆乳スープ りんご	米 白身魚 人参 玉 ねぎ 豆乳 もやし 小 松菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 玉ねぎ キャベツ 人参 小松 菜
7	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 (後期は 鶏肉) 人参 玉ねぎ ツレタス 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 人参 さつま芋
8	木	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ しらすのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ しらすの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 シラス干し プロコ リ- 玉ねぎ 大根 人参 小松菜 オレンジ	パン粥 ミルクスープ	スティックトースト ミルクスープ	食パン 人参・玉ねぎ (後期のみ 無塩パ ター)
9	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 ほうれ ん草 人参 ひじき 白 菜 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 人参 ほうれん草
10	土	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ ツナと南瓜柔らか煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ 人参 小松菜 (後期のみ 豚肉)	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 プロコリ- 玉ね ぎ ほうれん草 そう めん
12	月	振替休日(休園)						
13	火	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 みかん	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 鶏肉 キャベツ 人参 あおさ 冬瓜 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし キャ ベツ
14	水	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 なす 玉ね ぎ ホールトマト 白菜 人参 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 キャベツ
15	木	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 小 松菜 玉ねぎ 人参 大根 りんご	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 玉ねぎ 南瓜 そ うめん ほうれん草

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)			
	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)		
16	金	お弁当会				パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン (後期のみ 無塩バター) プローヨー 白菜
17	土	つぶしかゆ キャベツトロト煮	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 絹ごし豆腐 もやし ピーマン 南瓜 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
19	月	つぶしかゆ ほうれん草ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトスープ みかん	おかゆ 豚肉のトマト煮 そうめんトロトスープ みかん	米 沖縄豆腐 プローヨー 玉ねぎ (後期は豚肉 グリンピース ホールトマト 無塩バター) 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 玉ねぎ トマト 大根 小松菜
20	火	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ ツナと南瓜の煮物 すまし汁 りんご	おかゆ レバー入りと南瓜おやき すまし汁 りんご	米 ツナ水煮 南瓜 人参 (後期は豚レバー) プローヨー 玉ねぎ りんご	おじや 南瓜ミルクスープ	おじや 南瓜ミルクスープ	米 ほうろ菜 南瓜 人参 玉ねぎ
21	水	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 イケガシ 人参 白菜 小松菜 りんご	パン粥(きな粉) ポテトミルクマッシュ	スティックトースト じゃが芋おやき	食パン きな粉 無塩バター じゃが芋 青のり
22	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 鶏むね肉 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	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 玉ねぎ トマト そうめん 小松菜
23	金	天皇誕生日(休園)						
24	土	つぶしかゆ 豆腐ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 小松菜 あおさ 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 キャベツ
26	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ 鶏肉と大根のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 鶏肉 玉ねぎ プローヨー キャベツ 小松菜 みかん	パン粥 さつま芋ミルクマッシュ	スティックトースト おやき	食パン きな粉 さつま芋 無塩バター
27	火	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 鮭のみどりあんかけ うどんスープ オレンジ	おかゆ 鮭のみどりあんかけ うどんスープ オレンジ	米 うどん(乾) 鮭 キャベツ ほうれん草 白菜 オレンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 シラス干し プローヨー 玉ねぎ 人参
28	水	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 鶏肉のトロトロ煮 豆乳スープ みかん	おかゆ 鶏肉のトロトロチーズ焼き 豆乳スープ みかん	米 鶏むね肉 じゃが芋 プローヨー (後期のみ チーズ) 豆乳 トマト 玉ねぎ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト レタス あおさ シラス干し 玉ねぎ
29	木	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 玉ねぎ イケガシ 大根 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (1/2)	米 玉ねぎ 人参 南瓜 シラス干し (後期のみ かつお-キッズ牛乳)

