



★ 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

[No.1]

Table with columns for meal frequency (回数), age (月齢), and meal type (形態). It lists specific food items and ingredients for each day from May 1st to May 18th, categorized into 1st and 2nd meals.

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	月齢	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(もくもく)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もくもく)	バナナ位(かみかみ)
19日 (火)	10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	みどりがゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	おじや(ベタベタ) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ みそ汁 みかん	おじや(軟飯) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ みそ汁 みかん
20日 (水)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ(軟飯) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	きなこがゆ(ベタベタ) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん	きなこがゆ(軟飯) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん
21日 (木)	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ(軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	野菜おじや(ベタベタ) ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん	野菜おじや(ベタベタ) ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん
22日 (金)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁	しらすがゆ(べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	しらすがゆ(軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	みどりがゆ(ベタベタ) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん	みどりがゆ(軟飯) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん
23日 (土)	 親子レク				
25日 (月)	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ(ベタベタ) かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋だし煮 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ(軟飯) かぼちゃのだし煮 キャベツとささみ団子のトロ煮 豆腐のすまし汁 みかん	みどりがゆ(ベタベタ) 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ さつま芋マッシュ	みどりがゆ(軟飯) 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ さつま芋マッシュ
26日 (火)	10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋のペースト コーンスープ	納豆がゆ(べたべた) 煎り豆腐 煮魚 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	納豆がゆ(軟飯) 煎り豆腐 煮魚 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ	おじや(ベタベタ) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん	おじや(軟飯) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
27日 (水)	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし 人参と豆腐のすりながし すまし汁	全がゆ(ベタベタ) かぶとブロッコリーのトロ煮 麻婆豆腐 かぼちゃ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 麻婆豆腐 かぼちゃ煮 みそ汁 バナナ	菜がゆ(ベタベタ) 白身魚のコーン煮 そうめん汁 りんご キャベツのクタクタ煮	菜がゆ(軟飯) 白身魚のコーン煮 そうめん汁 りんご キャベツのクタクタ煮
28日 (木)	10倍がゆ トマトと白身魚のすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁	トマトがゆ(ベタベタ) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん	トマトがゆ(軟飯) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん	全がゆ(ベタベタ) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え	全がゆ(軟飯) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え
29日 (金)	10倍がゆ 白身魚のすりながし 人参とさつま芋のペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 貝だくさんみそ汁 マッシュポテト りんご	全がゆ(軟飯) 白身魚のスープ煮 貝だくさんみそ汁 マッシュポテト りんご	全がゆ(べたべた) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ
30日 (土)	10倍がゆ さつま芋とブロッコリーのすりつぶし 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご	全がゆ(軟飯) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご	きのこのあんかけうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ	きのこのあんかけうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ

5月3・4・5・6日は、ゴールデンウィークで休園です!! ご家庭で楽しい時間をすごされてく

あそび食べにはどう対応する?

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

