



離乳食こんだて

がつ
【平成27年】

- ★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。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8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	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	バナナ位(かみかみ)
17	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚すり流し すまし汁	全がゆ 魚と野菜のスープ煮 きゅうりのおかか煮 大根スープみかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 きゅうりのおかか煮 大根スープみかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 さつま芋と人参の重ね煮 みそ汁 りんご
18	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	しらすがゆ 根菜煮物 そうめん汁 柿	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 そうめん汁 柿	おじや ポテトみそ汁 りんご
19	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 すまし汁 梨	おじや ポテトみそ汁 りんご
20	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご	おじや ポテトみそ汁 りんご
21	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 りんご	おじや ポテトみそ汁 りんご
22	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ煮 ほうれん草スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 ほうれん草スープ みかん	おじや ポテトみそ汁 りんご
23	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 枝豆、人参あらつぶし すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 枝豆つぶし すまし汁 梨	おじや ポテトみそ汁 りんご
24	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 人参のやわらか煮 ポテトスープ りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 人参のやわらか煮 ポテトスープ りんご	おじや ポテトみそ汁 りんご
25	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 ぶどう	おじや ポテトみそ汁 りんご
26	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃスープ 梨	おじや ポテトみそ汁 りんご
27	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ みどりがゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりがゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 みかん	おじや ポテトみそ汁 りんご
28	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 野菜のやわらか煮 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のやわらか煮 豆腐のみそ汁 みかん	おじや ポテトみそ汁 りんご
29	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 みかん	おじや ポテトみそ汁 りんご
30	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ みどりがゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりがゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 柿	おじや ポテトみそ汁 りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成27年 11月)

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8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	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	バナナ位(かみかみ)
17	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚すり流し すまし汁	全がゆ 魚と野菜のスープ煮 きゅうりのおかか煮 大根スープみかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 きゅうりのおかか煮 大根スープみかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 さつま芋と人参の重ね煮 みそ汁 りんご
18	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	しらすがゆ 根菜煮物 そうめん汁 柿	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 そうめん汁 柿	おじや ポテトみそ汁 りんご
19	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 すまし汁 梨	おじや ポテトみそ汁 りんご
20	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご	おじや ポテトみそ汁 りんご
21	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 りんご	おじや ポテトみそ汁 りんご
22	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ煮 ほうれん草スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 ほうれん草スープ みかん	おじや ポテトみそ汁 りんご
23	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 枝豆、人参あらつぶし すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 枝豆つぶし すまし汁 梨	おじや ポテトみそ汁 りんご
24	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 人参のやわらか煮 ポテトスープ りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 人参のやわらか煮 ポテトスープ りんご	おじや ポテトみそ汁 りんご
25	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 ぶどう	おじや ポテトみそ汁 りんご
26	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃスープ 梨	おじや ポテトみそ汁 りんご
27	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ みどりがゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりがゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 みかん	おじや ポテトみそ汁 りんご
28	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 野菜のやわらか煮 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のやわらか煮 豆腐のみそ汁 みかん	おじや ポテトみそ汁 りんご
29	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 みかん	おじや ポテトみそ汁 りんご
30	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ みどりがゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりがゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 柿	おじや ポテトみそ汁 りんご

おべんとう会

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

野菜は柔らかく煮る
麺類は7~8cmくらいに切る
トーストをスティック状に切る
スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

(平成27年) ※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)		
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
2月	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜炒め トマト みそ汁 ぶどう	磯ビーンズ ミルク	鶏肉 ちくわ 油揚げ わかめ	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ ニラ ちくわ しめじ トマト ぶどう	16月	もずくどんぶり 白菜おひたし みそ汁 トマト りんご	ゴマ菓子 ミルク	もずく 豚ひき肉 卵 油あげ	米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン 白菜 トマト ネギ りんご ニラ
4水	チキンカレー 白菜おひたし フルーツヨーグルトあえ わかめスープ	ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 P3ヨーグルト わかめ	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン 白菜 バナナ みかん缶	17火	あわごはん 鮭のもみじ焼き みかん ほうれん草の卵とじ 梅肉あえ もずくスープ	スイートポテト ミルク	白身魚 絹ごし豆腐 もずく	米 あわ	ほうれん草 コーン缶 キャベツ もやし 人参 みつば みかん
5木	きのこごはん 魚のから揚げ パンパキンサラダ みそ汁 柿	フランスパン (ブルーベリージャム) ミルクゼリー	鶏肉 ひじき ツナ缶	米 じゃが芋	人参 しめじ えのきだけ しいたけ かぼちゃ 大根 ネギ 柿	18水	コーンラーメン ポテトのマヨネーズ焼き きゅうりの甘酢 柿	みそおにぎり ミルク	豚肉 カマボコ しらす干し わかめ	中華めん じゃが芋	コーン缶 人参 小松菜 きゅうり 柿
6金	スパゲティミートソース コーンサラダ ほうれん草と卵のスープ みかん	おにぎり (手作りふりかけ) ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ	スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン キャベツ ほうれん草	19木	おべんとう会	菓子パン ミルク			
7土	親子どんぶり 三杯酢 枝豆 ゆし豆腐 ぶどう	タンナファクルー 梨 ミルク	鶏肉 卵 ゆし豆腐 わかめ	米 あおさ	人参 しめじ えのきだけ しいたけ かぼちゃ 大根 ネギ 柿	20金	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根イリチー プロッコリー あおさ汁 みかん	ブラウニー ミルク	白身魚 ちくわ あおさ	米 あおさ	人参 マッシュルーム 玉ねぎ コンニャク 切干大根 プロッコリー ネギ みかん
9月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 トマト添え みそ汁 梨	スティック揚げ菓子 ミルク	豚肉 ひじき 大豆 ちくわ わかめ	米 あおさ	人参 コンニャク ニラ トマト 大根 ネギ 梨	21土	麦ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん		豆腐 豚ひき肉 わかめ	米 あおさ	人参 しいたけ 玉ねぎ だけのこ ニラ きゅうり ネギ みかん
10火	芋ごはん 西京焼き プロッコリー添え しゃきしゃき炒め そうめん汁 みかん	人参クラッカー ミルク	白身魚 カマボコ	米 さつま芋 そうめん	人参 もやし プロッコリー ネギ コンニャク みかん	24火	キーマカレー きゅうりの甘酢 チーズ すまし汁 みかん	ゴマクッキー 固形ヨーグルト	鶏ひき肉 チーズ わかめ しらす干し	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり みかん
11水	♪ ●● お楽しみ ●● ♪ 七五三祝い御膳 風米ごはん えびフライ 赤カマボコ 黒布イリチー プロッコリー 中身汁 栗餡	ココアプリン Caウエーハース	えび 赤カマボコ ツナ缶 豚中身	米 黒米	かんぴょう 人参 コンニャク しいたけ プロッコリー ネギ みかん ハイン缶	25水	麦ごはん トマト レバーフライ コンニャクのソテー みそ汁 ぶどう	キャロットサンド ミルク	豚レバー 焼き豚 油あげ わかめ	米 あおさ	コンニャク 赤ピーマン コーン缶 小松菜 トマト 人参 なす ぶどう
12木	ロールパン 豆腐ハンバーグ トマトサラダ かぼちゃ煮物 レタススープ 梨	いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豆腐 ひき肉 卵	パン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 サラダ菜 かぼちゃ しめじ 梨	26木	あわごはん のり佃煮 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢 そうめん汁 みかん	大学芋 ミルク	豚肉 厚揚げ 昆布 しらす干し わかめ	米 あおさ	大根 コンニャク しいたけ 人参 きゅうり ネギ みかん
13金	あわごはん 鶏肉の照り焼き ぶどう 春雨の中華炒め フライドポテト みそ汁	テンピン ミルク	鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐	米 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ サラダ菜 えのきだけ ネギ ぶどう	27金	麦ごはん さんまのかば焼き きんぴらごぼう 紅白なます すまし汁 柿	パースデーケーキ ミルク	白身魚 ちくわ	米 あおさ	ごぼう 人参 コンニャク ニラ 枝豆 大根 しいたけ 柿
14土	麦ごはん 味つけのり ポイルウィンナー 野菜炒め 大根のみそ汁 みかん	くろ棒 りんご ミルク	ウィンナー ちくわ 絹ごし豆腐	米 あおさ	人参 玉ねぎ キャベツ ニラ しめじ 大根 みかん	28土	麦ごはん 味つけのり 野菜チャンプルー 豚汁 みかん	亀の甲せんべい りんご ミルク	豆腐 ポ一缶 豚肉 わかめ	米 あおさ	人参 キャベツ ネギ もやし 玉ねぎ 大根 ネギ
30月	タコライス ほうれん草の卵とじ カリカリきゅうり 春雨スープ 柿	羊クッキー ミルク	豚ひき肉 チーズ ベーコン 卵	米 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト ほうれん草 コーン缶 きゅうり キャベツ						

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



平成27年 11月号

(作成者) 栄養士 野原正子

11月8日は、いい歯の日!



かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ぜられます。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

だ液が消化を助ける

歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!

あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ほいほい

かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいになります。

せつせつ

食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね

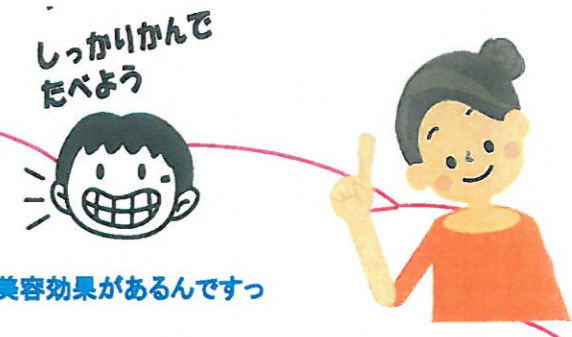
給食献立から(かみかみメニュー) 園児1人分 59kcal



★ かみかみごぼう

- <材料>**
 ごぼう 200g
 かたくり粉 適量
 油
- (A)
 砂糖 20g
 しょうゆ 大さじ半分
 水 大さじ2
 ※ゴマ 小さじ2

- <作り方>**
- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。
 - ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
 - ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかけて②をさっと和える
ゴマをまぶす。



*** ママへ... ♪(A.A)
 よく噛むことで、お肌や髪などがキレイになる美容効果があるんですっ

よく噛むことで唾液が増えます。唾液に含まれるホルモン「パロチン」は、天然の美容液と言われるほどまでに、効果が期待できるそうです。パロチンによって新陳代謝が高まり、お肌や髪の毛が若々しく保てるんですよ。パロチンは消化の働きも助けます。腸内環境がよくなると血流もサラサラに。いっそう新陳代謝がよくなるので、肌の再生も好循環になるんですね。