



令和7年度

離乳食献立表

[後期]

		メニュー
1	水	軟飯・赤魚の煮付け・かぼちゃの味噌汁
2	木	軟飯・野菜うどん・フルーツ
3	金	軟飯・白身魚の照り焼き・豆腐と麴の味噌汁
4	土	
5	日	
6	月	軟飯・小松菜の和え物・具だくさん汁
7	火	軟飯・かぼちゃの煮つけ・野菜スープ
8	水	軟飯・ほうれん草のおひたし・青菜のすまし汁
9	木	軟飯・さつま芋の煮物・玉ねぎのスープ
10	金	軟飯・鶏肉と野菜の煮物・人参スープ
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	軟飯・野菜の炒め煮・豆腐の味噌汁
15	水	軟飯・豆腐の野菜あんかけ・フルーツ
16	木	軟飯・野菜の煮物・じゃがいもの味噌汁
17	金	軟飯小松菜の和え物・大根のすまし汁
18	土	
19	日	
20	月	軟飯・秋野菜の煮物・麴の味噌汁
21	火	軟飯・かぼちゃの煮つけ・豆腐の味噌汁
22	水	軟飯・大根の煮付け・人参と玉ねぎの味噌汁
23	木	軟飯・煮込みハンバーグ・白菜のスープ
24	金	軟飯・白身魚の煮付け・キャベツの味噌汁
25	土	
26	日	
27	月	軟飯・肉じゃが・フルーツヨーグルト
28	火	軟飯・白身魚の煮付け・じゃが芋の味噌汁
29	水	軟飯・白菜のおかか和え・豆腐のすまし汁
30	木	軟飯・鮭のあんかけ・白菜の味噌汁
31	金	軟飯・かぼちゃのコロッケ・小松菜のすまし汁

9～11か月頃の離乳食(後期)

●食材

ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。

●味

薄味を心がけましょう。

●形状

歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。

●量

一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。

●与え方

自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。

手づかみ食べについて

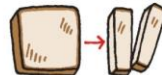
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



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

