



離乳食献立



いずみのもり保育園

★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。 栄養士 仲本京子
 ★離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。

回数	1回食(午前)			2回食(午後)
月齢	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7ヶ月～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
固さ	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位	バナナ位	絹ごし豆腐位
1 (土)			全がゆ⇒軟飯 三色丼風 もずく酢 茄子の味噌汁 梨	野菜リゾット
3 (月)			全がゆ⇒軟飯 麻婆春雨 茹で大根サラダ えのきみそ汁 オレンジ	ヨーグルト スコーン 牛乳
4 (火)			食パン チキンマカロニグラタン 大根胡瓜ボイルサラダ コンソメスープ 梨	つぶし枝豆 雑炊
5 (水)			全がゆ⇒軟飯 魚と野菜の甘酢あんかけ 納豆おろしあえ 豆腐すまし汁 ぶどう	フレンチ トースト 豆乳
6 (木)			全がゆ⇒軟飯 豆腐のおろし煮 じゃが芋のそぼろ煮 アーサ汁 みかん	くずもち 牛乳
7 (金)			全がゆ⇒軟飯 鯖のみそ煮 ブロッコリーサラダ 大根みそ汁 桃缶	チヂミ フルーツ豆乳
8 (土)	お 弁 当			バナナ 牛乳
11 (火)			全がゆ⇒軟飯 豆腐とひき肉の煮物 ポテトサラダ 白菜みそ汁 柿	スイートポテト 牛乳
12 (水)			全がゆ⇒軟飯 白身魚のあんとし キャベツのソテー 麩とねぎのみそ汁 ぶどう	ツナリゾット
13 (木)			もずく丼 野菜のかき揚げ 豆腐とおくら汁 プルーン	チーズ 蒸しパン 牛乳
14 (金)			ミートスパゲッティ ほうれん草とコーンの和え 物 豆乳スープ バナナ	ひじき雑炊 ヤクルト
15 (土)			全がゆ⇒軟飯 中華丼 胡瓜のごま酢あえ 麩のすまし汁 みかん	野菜リゾット
17 (月)			全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のコンソメ煮 ほうれん草白和え 大根スープ 梨	白身魚の雑炊

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7ヶ月～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	
固さ	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位	バナナ位	絹ごし豆腐位	
18 (火)			全がゆ⇒軟飯 チキンゴマ照り焼き煮 麩チャンブルー 里芋みそ汁 オレンジ	昆布入り ジュウシー	
19 (水)			全がゆ⇒軟飯 豆腐ナゲット ブロッコリーサラダ ポタージュースープ リンゴ	あまがし 牛乳	
20 (木)		お 弁 当 会			原宿ドック 豆乳
21 (金)			全がゆ⇒軟飯 おでん風煮物 納豆みそ モズクみそ汁 パイン缶	ソファール ウエハース	
22 (土)			鮭雑炊 大豆サラダ ゆし豆腐 バナナ	野菜雑炊	
24 (月)			全がゆ⇒軟飯 キスと野菜の軟らか煮 人参の炒り煮 キャベツ芋みそ汁 ぶどう	焼き芋 牛乳	
25 (火)			全がゆ⇒軟飯 鮭のクリームソース ほうれん草ソテー じゃが芋みそ汁 梨	ジャムサンド 気になる野菜	
26 (水)			煮込み沖縄そば (豚肉・しろ菜・刻み昆布) 軟らか大根サラダ りんご	チーズリゾット	
27 (木)			全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のコンソメ煮 昆布イリチー 冬瓜スープ オレンジ	ホットケーキ 豆乳	
28 (金)			全がゆ⇒軟飯 南瓜シチュー ツナサラダ ほうれん草コンソメスープ バナナ	ツナ雑炊	
29 (土)		親 子 レ ク			
31 (月)			全がゆ⇒軟飯 親子煮 トマト和風サラダ じゃが芋みそ汁 桃缶	ハロウィンクッキー 牛乳	

※離乳食の進め方など気になることは、担任の先生や栄養士、調理師になどお気軽に声をかけて下さい。

※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。