



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。

★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。

栄養士 仲本京子

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 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 豆腐ステーキ肉みそ 軟らか昆布イリチー ほうれん草みそ汁 ぶどう	ピザトースト 豆乳
2 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 タンドリーチキン からし菜チャンプルー 南瓜芋みそ汁 みかん	オートミール 雑炊 豆乳
3 (土)	 お弁当 			バナナ 豆乳
5 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 豚の生姜焼き キャベツのソテー 麩のすまし汁 りんご	焼きドーナツ 豆乳
6 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	ミートスパゲッティ 胡瓜のだし煮 大根コンソメスープ バナナ	鮭おにぎり 豆乳
7 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	天津丼 ツナサラダ 鶏肉と大根のみそ汁 みかん	ゴマ菓子 豆乳
8 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 すき焼き風煮 大根マヨポン酢 なめこ汁 桃缶	ふりかけおにぎり 豆乳
9 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 おからハンバーグ さつま芋ミルク煮 アーサ汁 プルーン	マッシュポテト 豆乳
10 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 けんちん汁 しらす卵焼き みかん	はちやぐみ 豆乳
12 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 バターチキンカレー 胡瓜のちくわの和え物 大根スープ りんご	もずく 豆乳粥
13 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 さばのおろし煮 白菜なめ茸あえ 納豆 青菜すまし汁 ぶどう	きな粉サンド 豆乳
14 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	煮込みうどん ほうれん草のごま和え みかん	しらす おにぎり 豆乳
15 (木)	 お弁当会 			バナナ 豆乳

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
16 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 レバーフライ 切り干し大根煮 もずくのみそ汁 みかん缶	ソファール ヨーグルト
17 (土)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	カンダパージュウシー 大豆サラダ 大根のみそ汁 バナナ	ビスケット ト豆乳
19 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 厚揚げおろし煮 白滝チャプチェ コーンスープ キュウイ	どら焼き 豆乳
20 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 魚の天ぷら 人参シリシリ キャベツのすまし汁 みかん	わかめおにぎり 豆乳
21 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 ひじき入り卵焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁 黄桃缶	フルーツ ヨーグルト
22 (木)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 焼肉 野菜炒め 里芋みそ汁 りんご	いなり寿司 豆乳
23 (金)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 クリスマスカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	バナナケーキ 豆乳
24 (土)	生活発表会			
26 (月)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐 キャベツサラダ アーサ汁 パイン缶	田芋コロッケ 豆乳
27 (火)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯 魚のムニエル 南瓜そぼろ煮 トマトスープ ぶどう	メロンパン 豆乳
28 (水)	10倍がゆ	全がゆ(べたべた)	煮込み沖縄そば (豚肉・しろ菜・昆布) ポイル大根なます りんご	ジュウシー 豆乳

※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。