



離乳食献立



いずみのもり保育園



栄養士 仲本京子

★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。

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	ぬ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)	入園式のため離乳食の提供はなし			
3 (月)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとじゃが芋の柔らかか煮 ブロッコリーとトマトのだし煮 大根スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチとじゃが芋の柔らかか煮 ブロッコリーとトマトのだし煮 大根スープ りんご	慣らし保育の為 おやつ提供なし
4 (火)	10倍がゆ キャベツペースト 大根ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 春雨とキャベツのトロトロ煮 大根の柔らかか煮 人参みそ汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 春雨とキャベツのトロトロ煮 大根の柔らかか煮 人参みそ汁 パイン缶	野菜の豆乳粥
5 (水)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎと人参の柔らかか煮 キャベツのだしあんどう 大根スープ(ほうれん草・人参・大根)	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチと野菜の柔らかか煮 キャベツのだしあんどう 大根スープ イチゴ	ミネラルふりかけ 雑炊
6 (木)	10倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 人参ともやしの柔らかか煮 鶏ミンチと大根スープ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 野菜ともずくの柔らかか煮 鶏ミンチと大根スープ みかん缶	とろとろ豆乳 くずもち
7 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のだし煮 じゃが芋そぼろトロトロ煮 ぶどう ほうれん草と豆腐のみそ汁	全がゆ⇒軟飯 白身魚のだし煮 じゃが芋そぼろトロトロ煮 ぶどう う ほうれん草と豆腐のみそ汁	おからと 野菜のおじや
8 (土)	お弁当 			フルーツ ヨーグルト
10 (月)	10倍がゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ひき肉と野菜のハンバーグ ブロッコリーのトマト煮 玉ねぎのスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏ひき肉と野菜のハンバーグ ブロッコリーのトマト煮 玉ねぎのスープ りんご	南瓜のミルク粥
11 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚だし煮 人参の軟らか煮 ほうれん草すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 きすのピカタ(卵黄のみ) 軟らか金平ごぼう もずく汁 オレンジ	紅芋きな粉の 軟らかマッシュ
12 (水)	10倍がゆ じゃがいも芋ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 軟らか肉じゃが(こんにやくなし) キャベツのくたくた煮 白菜みそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 肉じゃが ミモザサラダ(卵黄のみ) 白菜油揚げのみそ汁 桃缶	チーズ ホットケーキ
13 (木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト とうふペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のだし煮 春雨軟らか煮 さつま芋みそ汁 パイン缶	全がゆ⇒軟飯 豚肉柔らかか煮 春雨サラダ さつま芋みそ汁 パイン缶	ツナと人参の雑炊
14 (金)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	煮込みうどん (鶏肉・山東菜・人参) ほうれん草柔らかか磯和え 桃缶	沖縄そば柔らかか煮 ほうれん草磯あえ 桃缶	ポロポロジュウシー
15 (土)	10倍がゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の柔らかか煮 もやしとしらすのだし煮 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 親子煮 もやしとしらすのあえ物 豆腐のみそ汁 りんご	ミネラルふりかけ 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
17 (月)	10倍がゆ カボチャペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) カボチャと野菜の柔らか煮 ブロッコリーと豆腐のだし煮 アーサ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 パンプキンと野菜のスープ煮 ブロッコリー白和え アーサ汁 桃缶	ヨーグルトの パン粥
18 (火)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と鶏ミンチの柔らか煮 ほうれん草と納豆のだし煮 玉ねぎスープ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豆腐の野菜のおろし煮 ほうれん草と納豆のだし煮 卵(卵黄のみ)スープ オレンジ	オートミール粥
19 (水)	10倍がゆ キャベツペースト 大根ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) マカロニと野菜のトロトロ煮 大根の柔らか煮 人参みそ汁 ぶどう	全がゆ⇒軟飯 マカロニと野菜のトロトロ煮 大根の柔らか煮 人参みそ汁 ぶどう	野菜の豆乳粥
20 (木)	 お 弁 当 会 			チーズ入り パン粥
21 (金)	10倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と豆腐の柔らか煮 大根の柔らか煮 じゃが芋みそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 白身魚と豆腐の柔らか煮 大根の金平風煮 じゃが芋みそ汁 みかん缶	ヨーグルト パンケーキ
22 (土)	10倍がゆ 南瓜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の豆乳シチュー風 白菜のみそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜の豆乳シチュー風 白菜のみそ汁 りんご	野菜のおじや
24 (月)	10倍がゆ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 野菜の柔らか鶏汁 ほうれん草納豆あえ みかん缶	全がゆ⇒軟飯 野菜の柔らか鶏汁 ほうれん草納豆あえ オレンジ	田芋コロッケ
25 (火)	10倍がゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚だし煮 人参の軟らか煮 大根みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚のピカタ(卵黄のみ) ひじき柔らか煮 大根みそ汁 りんご	おから入り クッキー
26 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ひき肉と野菜の柔らか煮 ブロッコリーのトマト煮 麩のスープ ぶどう	全がゆ⇒軟飯 鶏ひき肉と野菜のさっぱり煮 ブロッコリーのトマト煮 麩のスープ ぶどう	人参蒸しパン
27 (木)	10倍がゆ じゃがいも芋ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 軟らか野菜の煮物 キャベツと大豆のくたくた煮 スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 もずくとピーマントロトロ煮 大豆サラダ わかめスープ バナナ	チーズ ホットケーキ
28 (金)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 大根ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみそ煮 キャベツの軟らか煮 大根すまし汁 いちごコンポート	全がゆ⇒軟飯 サバみそ煮 野菜の柔らか炒め煮 大根すまし汁 いちご	ツナと人参の雑炊
29 (土)	昭 和 の 日			

※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。