



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	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 (月)	10倍がゆ 大根ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと大根豆腐の軟らか煮 すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 鶏汁(大根・人参・豆腐・青菜)胡瓜のだし煮 オレンジ	ブロッコリーと豆腐の雑炊
2 (火)	10倍がゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチとピーマンの柔らか煮 かぼちゃサイコロ煮 ナスみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 モズクと豚ミンチのあんとし かぼちゃのサラダ 茄子のみそ汁 バナナ	豆乳パンケーキ
6 (土)	お弁当			バナナ ヨーグルト
8 (月)	10倍がゆ 人参ペースト ほうれん草ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) とうふと野菜ソテー 鶏ミンチと野菜の肉団子 南瓜みそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 とうふと野菜ソテー 鶏ミンチと野菜の肉団子 南瓜みそ汁 桃缶	しらすのチーズ粥
9 (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) 野菜と鶏ミンチのトマト煮こみ 麩のみそ汁 みかん缶	スパゲティーと野菜のトマト スープ煮 卵とわかめすまし汁 オレンジ	人参とブロッコリー雑炊
10 (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) 鶏ミンチ玉ねぎの柔らか煮 青菜と豆腐の柔らか煮 大根スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー からし菜白あえ 大根スープ りんご	南瓜雑炊 元気ヨーグルト
11 (木)	10倍がゆ 白菜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) トマトと鶏ミンチのみそ煮 マカロニと野菜の軟らか煮 白菜の豆乳スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 トマトと豚肉みそ炒め マカロニサラダ 白菜の豆乳スープ バナナ	オートミール リゾット
12 (金)	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) 白身魚のムニエル ほうれん草ののり煮 春雨スープ りんご	カンダバージュウシー 白身魚のムニエル ほうれん草ののり煮 春雨スープ りんご	豆腐ブロッコリー雑炊
13 (土)	10倍がゆ 里芋ペースト 人参ペースト だし汁	野菜と鶏ミンチの軟らか雑炊 じゃが芋みそ汁 みかん缶	野菜と鶏ミンチの軟らか雑炊 じゃが芋みそ汁 オレンジ	青菜しらす雑炊
15 (月)	10倍がゆ 人参ペースト 南瓜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎの軟らか煮 大豆ののり煮 青菜みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と玉ねぎの親子煮 もずくのり煮 豆腐と青菜みそ汁 バナナ	野菜とチーズのリゾット
16 (火)	10倍がゆ 人参ペースト 白菜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 人参柔らか煮 白菜みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 麻婆豆腐風 オクラ柔らかごまあえ 白菜みそ汁 りんご	ヒラヤーチー
17 (水)	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) 鶏レバーと玉ねぎ軟らか煮 大根と人参軟らか煮 南瓜みそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 鶏レバーと玉ねぎ軟らか煮 大根と人参軟らか煮 もずくみそ汁 ぶどう	野菜と鶏肉のおじゃ
18 (木)	お弁当会			しらす豆乳雑炊

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
19 (金)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチと玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜の柔らか煮 じゃが芋すまし汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 豚肉と玉ねぎのソテー 麩チャンプルー 玉子すまし汁 みかん缶	ソファール クラッカー
20 (土)	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト だし汁	全がゆ⇒軟飯 鶏ミンチと玉ねぎの柔らか煮 ツナとキャベツのたくたく煮 りんごコンポート	全がゆ⇒軟飯 豆乳シチュー ツナとキャベツのサラダ りんご	チーズ入り パン粥
22 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 胡瓜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜のトロトロ煮 大根のみそ汁 フルーツヨーグルト	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 大根みそ汁 フルーツヨーグルト	野菜の 豆乳パン粥
23 (火)	10倍がゆ 人参ペースト ほうれん草ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の柔らか煮 ほうれん草だし煮 すまし汁 おろしりんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜の柔らか煮 ほうれん草だし煮 すまし汁 りんご	しらす粥
24 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト きゅうりペースト だし汁	鶏ミンチと野菜煮込みうどん もやしとしらすのあんとし ぶどうコンポート	沖縄そばと野菜の軟らか煮 こみ もやしとしらすのあんとし ぶどう	ポロポロ ジュウシー
25 (木)	10倍がゆ 人参ペースト 南瓜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参ののろのろ煮 南瓜軟らか煮 じゃが芋みそ汁 オレンジ	全がゆ⇒軟飯 白身魚キャロット焼 ごぼう軟らか煮 じゃが芋みそ汁 オレンジ	紅芋 きな粉団子
26 (金)	10倍がゆ 人参ペースト 白菜ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと野菜の軟らか煮 みあんとし 麩のみそ汁 桃缶	全がゆ⇒軟飯 八宝菜 鶏ミンチの肉団子 もずく汁 桃缶	野菜と 白身魚豆乳煮
27 (土)	10倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチと玉ねぎ軟らか煮 キャベツとツナののろのろ煮 豆腐すまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 豚肉と玉ねぎ軟らか煮 ツナサラダ アーサ汁 バナナ	バナナヨーグルト
29 (月)	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) 鶏ミンチと茄子軟らか煮 ブロッコリーののろのろ煮 大根みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜の煮こみ ブロッコリーのごまあえ 大根みそ汁 バナナ	ツナとチーズの パン粥
30 (火)	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) 豆腐の軟らか煮 人参とツナ軟らか煮 麩のみそ汁 みかん缶	全がゆ⇒軟飯 揚げ出し豆腐 人参しりしりー 麩のみそ汁 みかん缶	スイートポテト 豆乳
31 (水)	10倍がゆ 青菜ペースト 人参ペースト だし汁	全がゆ(べたべた) 鶏ミンチの柔らか煮 キャベツのトマト煮 アーサ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏肉照り焼き シーザーサラダ アーサ汁 りんご	チーズ蒸しパン 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。